Эта книга посвящается Абрахаму Харольду Маслоу,
моему дорогому другу

TRANSCEND

The New Science of Self-Actualization

Scott Barry Kaufman, Ph.D.



Скотт Барри Кауфман

ПУТЬ К САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

КАК РАЗДВИНУТЬ ГРАНИЦЫ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ



Перевод с английского



Москва
2021

УДК 159.923.2
ББК 88.351.2
К30

Переводчик: В. Ионов
Научный редактор: Т. Гордеева

Кауфман С. Б.

К30 Путь к самоактуализации: Как раздвинуть границы своих возможностей. Новое понимание иерархии потребностей Маслоу / Скотт Барри Кауфман ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 529 с.

ISBN 978-5-9614-7382-7

Основатель гуманистической психологии Абрахам Маслоу широко известен благодаря концепции самоактуализации, путь к которой лежит через удовлетворение таких базовых нужд человека, как пища и безопасность. Однако «пирамида потребностей», которую часто вспоминают в связи с именем великого психолога, является упрощенной и неполной моделью его идеи иерархии потребностей. Известный американский ученый-когнитивист Скотт Барри Кауфман тщательно изучил поздние заметки и неопубликованные тексты Маслоу и с их помощью дополнил теорию классика, который на излете жизни много писал и говорил о «высших потребностях» — любви, дружбе, чувстве собственного достоинства, самоуважении, индивидуальности. Обновленная иерархия призвана служить читателю основой для понимания природы человека и его поступков, а дополняющие книгу чек-листы и практические задания помогут осмыслить собственные модели поведения и уверенно двинуться по пути развития личности к самоактуализации.

УДК 159.923.2
ББК 88.351.2

ISBN 978-5-9614-7382-7 (рус.)
ISBN 978-0-1431-3120-5 (англ.)

Содержание

Часть III. Здоровая трансценденция

Предисловие к русскому изданию

Мы живем в суматошном мире, полном соперничества и рекламы, где многие люди чувствуют свою нереализованность, потерю смыслов, одиночество, однако стремятся стать успешными, влиятельными и знаменитыми. Эта книга позволит взглянуть на реальность с другой стороны, узнать о наших высших возможностях, она объединяет все, что знает о развитии и саморазвитии личности современная психология. Данное издание продолжает идеи, пожалуй, самого известного и любимого в нашей стране психолога, Абрахама Маслоу, основателя гуманистической психологии, ставшей третьей силой в противовес психоанализу и бихевиоризму. Популярность наследия Маслоу в нашей стране объясняется не тем, что он имеет российские корни (его родители эмигрировали в США из Российской империи), а прежде всего близостью нам его гуманистических идей о человеческом потенциале, веры в возможности человека. Современная психология очень многим обязана философско-теоретическим представлениям Маслоу, которые он так смело отстаивал в середине прошлого века в условиях доминировавшей экспериментальной психологии, совсем иначе смотревшей на природу людей. Без идей Маслоу не было бы позитивной психологии и теории самодетерминации, двух столь популярных и сильных направлений современной психологии, посвященных проблемам благополучия, позитивного функционирования и мотивации.

Абрахам Маслоу — часто цитируемый, но при этом мало понимаемый психолог. Скотт Барри Кауфман делает в своей книге несколько важных шагов вперед, раскрывая Маслоу как личность и как большого, оригинального и далеко смотрящего мыслителя и подкрепляя образ ученого выдержками из его дневников, выступлений и неопубликованных статей. Все, кто знаком с теорией мотивации Маслоу, давно вошедшей в учебники по психологии личности, и даже многие из тех, кто с ней никогда не сталкивался, тем не менее знают об иерархии (пирамиде) потребностей Маслоу — от физиологических потребностей и потребностей в безопасности, через потребности в любви и принадлежности, уважении и самоуважении к потребностям в самоактуализации и саморазвитии. Кауфман, по сути, возвращает Маслоу в современную психологию, придавая новое звучание его глубоким гуманистическим идеям и предлагая обновленную версию иерархии потребностей.

Автор этой книги, безусловно, достойный продолжатель идей Абрахама Маслоу, идущий вперед все дальше и копающий все глубже, — наука не может стоять на месте. Кауфман, никогда не встречавший Маслоу, но считающий его своим главным учителем и другом, знакомит читателя со своей обновленной концепцией базовых потребностей, базирующейся на современных научных знаниях и включающей потребности человека в исследовании, любви и целеполагании. Он рассказывает нам, что сам Маслоу никогда не рисовал ту широко известную пирамиду потребностей, на которую привыкли опираться многие поколения менеджеров по персоналу, заботливых родителей и старающихся поддерживать своих воспитанников учителей (последних Маслоу называл садовниками, помогающими розам стать хорошими розами, но не лилиями). Маслоу старался докопаться до истины, всегда сомневался и был против простых клише.

Эта книга написана мастером — очень живо и информативно, с соблюдением баланса научных данных, вдохновляющих

гуманистических идей и практических материалов, которые позволяют примерить сказанное на себя, по ходу чтения ответив на ряд небольших психологических опросников. Кауфман — гуманистический психолог, известный исследователь в области когнитивной психологии, креативности и психологии личности, талантливый популяризатор науки, автор многих бестселлеров. (Он ведет подкаст «Психология», а также регулярную колонку в *Scientific American* под названием Beautiful Minds.) В своей теории двойного процесса человеческого интеллекта Кауфман совершенно нетрадиционно подошел к проблеме, показав, что уровень энтузиазма, настойчивости и способности человека ставить и достигать личных целей не менее важен, чем логика и умение рассуждать. В 2015 г. он вошел в список из 50 ученых-новаторов, которые меняют наш взгляд на мир (по версии Business Insider). В последние годы, оттолкнувшись от известной теории темной триады, характеризующей антисоциальных личностей, Кауфман с коллегами начал исследовать не менее важную для человечества проблему — так называемую *светлую триаду* личностных добродетелей: гуманизм, кантианство и веру в человечество.

Эта книга очень актуальна — это одновременно и биография, и серьезный научный труд, и очень полезное практическое пособие по личностному росту и саморазвитию. Ее вполне можно назвать руководством по современной психологии мотивации и развития личности, которое будет интересно как профессиональным психологам, так и всем, кто стремится найти себя, реализовать свои способности, превратиться в «лучшую версию самого себя». Как показывает Кауфман, мы способны добиваться очень и очень многого, иногда даже не подозревая этого. В этом процессе нам может помочь мысль Маслоу о золотом молотке. Как известно, он любил повторять: «Если твоим единственным инструментом является молоток, то на что угодно хочется смотреть как на гвоздь». Книга Кауфмана учит смотреть на мир шире и видеть множество возможностей и средств

развития человеческого потенциала, включая поиск истины, любовь, душевную близость, творчество, целеустремленность, поддержку других и благодарность. Увлекательного вам чтения и постепенных самопревращений!

Т. О. Гордеева,
доктор психологических наук,
профессор факультета психологии МГУ
им. М. В. Ломоносова, ведущий научный сотрудник
Международной лаборатории позитивной психологии
личности и мотивации НИУ ВШЭ

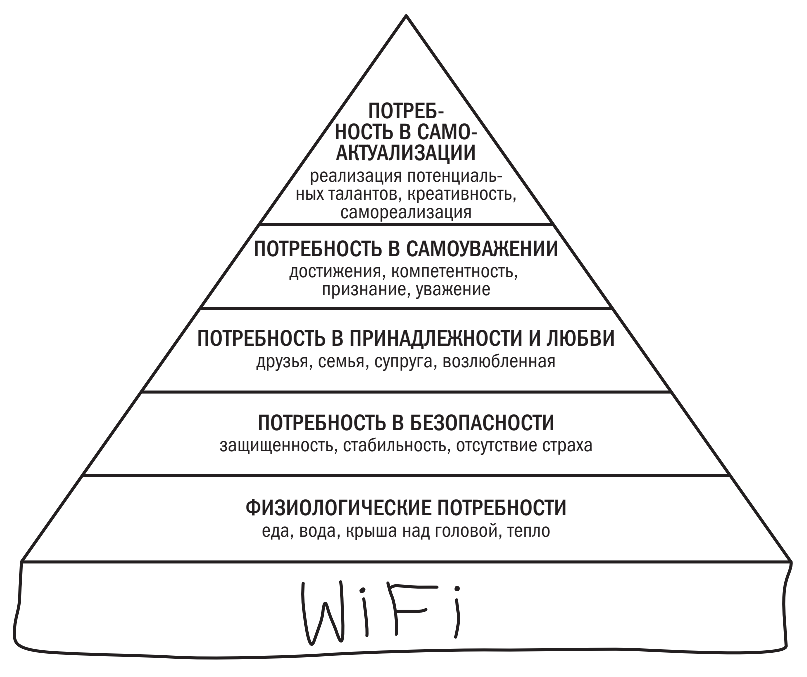
Предисловие

Теплым летним днем, 8 июня 1970 г., в Менло-Парке, Калифорния, Абрахам Маслоу что-то лихорадочно строчил в своем блокноте. Его занимали теории и идеи относительно высших потребностей человека, в числе которых была и появившаяся в последние годы теория Z. Берта, жена Маслоу, расположилась в кресле чуть поодаль у их домашнего бассейна. Взглянув на часы, Маслоу не без сожаления осознал, что пришло время заняться гимнастикой. По строгому предписанию врача он должен был регулярно делать легкие упражнения для укрепления сердца. После сердечного приступа в декабре 1967 г. его частенько мучила боль в груди, напоминавшая о бренности жизни. Он отменил все намеченные выступления и даже отказался произнести престижное президентское послание Американской ассоциации психологов.

Многим знакома «иерархия потребностей» Маслоу с самоактуализацией на вершине. Чаще всего о ней узнают из вводного курса по психологии в колледже или из иллюстрации где-нибудь в Facebook.

В учебниках по психологии обычно пишут, что мотивацией для людей служат «повышающиеся» уровни потребностей. Необходимо в определенной мере удовлетворить базовые потребности — обеспечить физическое здоровье, безопасность, принадлежность и уважение, — прежде чем мы сможем самоактуализироваться, реализовать все, что в нас заложено.

Некоторые современные авторы считают идею самоактуализации Маслоу индивидуалистской и эгоистичной[1]. Однако более глубокий взгляд на опубликованные и неопубликованные работы Маслоу показывает, что они говорят совсем о другом. В неопубликованном эссе 1966 г. под названием «Критика теории самоактуализации» (Critique of Self-Actualization Theory) Маслоу писал: «Необходимо сказать, что самоактуализация — это не все. Душевное спокойствие и то, что является добром для отдельно взятого лица, не может быть по-настоящему понято в изоляции… Помимо добра для себя необходимо еще добро для других людей… Совершенно ясно, что чисто внутренней, индивидуалистской психологии без привязки к другим людям и социальным условиям недостаточно»[2].



Все это не так

В последующие годы у Маслоу все более крепла уверенность в том, что здоровая самореализация — это фактически *мост* к трансценденции. Многие люди, которых он считал самоактуализировавшимися, часто испытывали состояние трансценденции, когда самосознание выходило за пределы собственного «я», и руководствовались более высокими ценностями. В то же время Маслоу отмечал наличие у этих людей глубокого понимания того, кто они есть и что хотят дать миру.

Это приводило к фундаментальному парадоксу: как самоактуализирующимся личностям удается сочетать такую ярко выраженную самобытность и реализацию своего потенциала с *отсутствием эгоизма*? В одной из работ 1961 г. Маслоу заметил, что самоактуализация скорее всего является «промежуточной целью, чем-то ведущим к новому этапу, шагом в направлении к расширению индивидуальности. Это сродни утверждению о том, что ее функция заключается в саморазрушении»[3].

Маслоу считал, что стремление к самоактуализации через развитие самоощущения и удовлетворение базовых потребностей — это критически важный шаг в том направлении. В своей вышедшей в свет в 1962 г. книге «По направлению к психологии бытия» (Toward a Psychology of Being) он писал: «Самоактуализация… парадоксальным образом открывает возможность расширения себя, самосознания и эгоизма»[4]. По наблюдению Маслоу, самоактуализация *облегчает* превращение себя в часть некоего более крупного целого. Лекции Маслоу, неопубликованные работы и личные записи в дневнике ясно говорят о том, насколько этот парадокс занимал его в последние годы жизни.

14 сентября 1967 г. Маслоу выступил в унитарной церкви Сан-Франциско с очень интересной лекцией под названием «Новые рубежи человеческой природы» (The Farther Reaches of Human Nature[5]). Присутствовавшие обратили внимание на его болезненный вид, когда он шел по проходу к подиуму. Однако его слова сразу же захватили аудиторию. «Становится все более и более очевидным, что мы являемся свидетелями философской

революции, — начал он. — На наших глазах быстро формируется целостная система, подобно тому как формируются плоды на ветвях дерева. Она затрагивает все области науки и человеческой деятельности».

Ссылаясь на книгу «Гуманистическая революция» (Humanistic Revolution), Маслоу объяснял, что гуманистическая психология начинает разгадывать тайны «реального человеческого опыта, потребностей, целей и ценностей». В их число входят и наши «высшие потребности», которые также являются частью человеческой сущности, включая потребность в любви, дружбе, чувстве собственного достоинства, самоуважении, индивидуальности и самореализации. После небольшой паузы он пошел дальше:

> Однако, если эти потребности удовлетворяются, появляется другая картина… Полностью развитая (и очень успешная) личность, работающая в самых благоприятных условиях, склонна руководствоваться ценностями, которые выходят за ее собственные пределы. Она перестает быть эгоистичной в старом смысле этого слова. Красота лежит за пределами человека, как и справедливость или порядок. Вряд ли можно называть эти потребности эгоистичными в том же смысле, что и мою потребность в пище. Мое удовлетворение от того, что я добился справедливости или устранил препятствия на пути ее осуществления, лежит за пределами моего тела. Это не есть нечто внутреннее. Это в равной мере внешнее и внутреннее: иными словами, это выходит за границы собственных интересов[6].

Маслоу очень торопился, ему хотелось развить эту идею. Сердечный приступ, случившийся всего через несколько месяцев после лекции, ясно показал, почему он выглядел не вполне здоровым. В этот раз все обошлось, но ощущение безотлагательной срочности у него вдруг ослабло. Такой оборот вызывал

замешательство, поскольку противоречил его первоначальной теории, в соответствии с которой физическое выживание является самой важной потребностью человека. В своем дневнике он написал 28 марта 1970 г.:

> Очень странно, что я стал видеть, принимать и *радоваться* вечности и ценности мира за пределами меня просто из-за осознания своей собственной бренности. Эта «способность радоваться» приводит в замешательство[7].

Вместо того чтобы попасть в самый низ его иерархии, осознание собственной бренности фактически *расширяло* личный опыт трансценденции. Заметив значительный сдвиг ценностей, Маслоу написал: «Доминирование в иерархии стремления вперед и славы определенно становится глупостью. Здесь, вне всякого сомнения, мы имеем сдвиг представлений о том, что является базовым, а что нет, что важно, а что нет. На мой взгляд, будь у нас возможность воскрешения после смерти, многие смогли бы изменить характер своей второй жизни»[8].

Во время последнего публичного семинара всего за несколько месяцев до кончины Маслоу высказался более конкретно: «Понятно, что это окружающее человека облако, страх смерти, служит для нас источником постоянных страданий. Если вы сможете преодолеть страх смерти, что возможно, если мне сейчас удастся убедить вас в существовании достойной смерти в противовес недостойной, благодатной, мирной, философской смерти… то ваша жизнь сегодня, в этот самый момент, изменится. Изменится и вся ваша оставшаяся жизнь. Каждое ее мгновение будет другим. Я считаю, что мы можем научиться выходить за пределы своего “я”»[9].

В последние годы жизни Маслоу работал над серией упражнений, помогающих выходить за пределы своего «я» и чаще попадать в мир «чистого бытия». Он также работал над проблемой психологии и философии человеческой природы и общества.

Выйдя из больницы после сердечного приступа, Маслоу записал в своем дневнике 26 декабря 1967 г.:

> Новая проблема с этим дневником. Что делать с ним? Состояние у меня сейчас такое, что я не чувствую в себе сил писать все то, что должен, о потребностях мира, о моих обязанностях. Дело здесь вовсе *не в страхе* смерти, просто у меня нет сил *делать* это. Так что думаю оставлять лишь короткие записи, а тот, кто будет их разбирать, поймет, что я имел в виду и почему это *необходимо* делать[10].

В тот теплый солнечный день в Менло-Парке, 8 июня 1970 г., Маслоу отложил блокнот и с чувством безысходности стал делать предписанные упражнения. Ему не хотелось отрываться от работы, даже на секунду. Когда дело дошло до бега трусцой, Берте показалось, что он движется как-то странно[11]. Но прежде чем она успела спросить, все ли с ним в порядке, Маслоу упал. К тому моменту, когда она оказалась рядом, сердце Маслоу уже не билось. Он умер в 62, так и не успев осуществить множество планов.

Об этой книге

Маслоу, на мой взгляд, придется открывать заново не раз и не два, прежде чем удастся постичь все богатство его мысли.

Ирвин Ялом,
автор «Экзистенциальной психотерапии»

Типичное представление иерархии потребностей Маслоу в учебниках неверно в свете более позднего изложения теории Маслоу… Пришло время переписать учебники.

Марк Колтко-Ривера,
автор статьи «Новый взгляд на позднюю версию иерархии потребностей Маслоу» (2006 г.)

Когда я открыл для себя поздние тексты Маслоу, встречающиеся в собрании неопубликованных эссе, в дневнике, личных письмах и записях лекций, они поразили меня глубиной мысли и видения, заставили восхищаться его жизнью и работой.

А после прослушивания записи одной из лекций Маслоу я даже стал считать его своим другом. Как-то вечером, когда я сидел на кровати и слушал записи публичных лекций, которые он читал в Институте Эсален в 1969 г., меня сразил его ответ на вопрос из зала: «Как бы вы определили слово “дружба”?»[12] Маслоу начал с описания друга как человека, который искренне «удовлетворяет ваши потребности», а вы в ответ хотите удовлетворять его потребности. Затем он определил дружбу любящих друг друга людей как такую, в которой потребности каждой из сторон сливаются в одно

целое, поскольку потребности партнера становятся вашими потребностями.

Но то, что Маслоу сказал дальше, воистину зацепило меня: «На высшем уровне… случается нечто большее, дающее мне возможность чувствовать очень сильное расположение и включать в число друзей Авраама Линкольна, Сократа… Спинозу. Я испытываю очень сильную симпатию к Спинозе, очень большое уважение. На другом уровне, соответствующем любви, обожанию или уважению к другому человеку… Вполне можно сказать, что я люблю Уильяма Джеймса, и это так и есть. Я просто обожаю Уильяма Джеймса. Иногда я говорю о нем так задушевно, что меня спрашивают: “Вы что, знакомы с ним?” [На это я отвечаю] да. *(Смех в аудитории.)* “Но это [конечно] невозможно”».

Моя карьера как психолога — и мое отношение к жизни — во многом формировалась под влиянием идей Маслоу, а также идей целого поколения мыслителей-гуманистов 1930–1960 гг., включая Альфреда Адлера, Шарлотту Бюлер, Виктора Франкла, Эриха Фромма, Карен Хорни, Ролло Мэя и Карла Роджерса. Их коллективные знания о базовых потребностях человека — безопасности, принадлежности, любви, росте, смысле, аутентичности, свободе, ответственности, справедливости, смелости, креативности и духовности — актуальны сегодня как никогда. Мы живем во времена углубляющейся поляризации, эгоистических интересов и индивидуалистического стремления к власти[13].

Гуманистическая психология находит отклик в глубинах моего существа и гармонирует с моей уверенностью в том, что если мы хотим помочь людям полностью реализовать свой потенциал, то должны принимать их как *целостные личности*. На протяжении последних 20 лет я работал с людьми, имеющими самые разные психические особенности[14], от тех, кто испытывал сложности с обучением вроде аутизма, дислексии и синдрома дефицита внимания и гиперактивности, но обладал при этом яркими талантами, увлечениями и креативностью,

до одаренных личностей с нормальными социальными интересами и детской игривостью, у которых также была навязчивая идея овладеть тем или иным мастерством. Были среди них и гении, у которых функциональные нарушения (например, трудности с речью) сочетались с невероятными способностями (например, к рисованию, игре на фортепиано); и не по годам развитые юнцы, которые нередко чувствуют себя одиноко и неловко в школе, но готовы усваивать намного более сложный материал, чем их одноклассники; и зрелые люди с запредельным уровнем нарциссизма, которые, несмотря на самопоглощенность, обладали множеством других граней личности. И каждый из них стремился найти себя и реализовать свои способности[15].

Мой опыт ясно показывает: чем больше мы сужаем свои представления об идее потенциала под влиянием других (учителей, родителей, руководителей и т. д.), тем труднее нам увидеть полный потенциал других людей и их пути к самоактуализации и трансценденции. Результаты моего исследования убедили меня в том, что у каждого из нас есть невероятные творческие, гуманистические и духовные возможности, но мы нередко отворачиваемся от них, ограничиваясь очень узким сегментом собственной личности. Как следствие, нам не удается реализовать свой полный потенциал. Мы тратим столько времени на поиск *внешнего* одобрения, что не можем обнаружить огромные достоинства, которые уже есть *внутри*, и мы редко заботимся о том, чтобы реализовывать свои глубинные потребности комплексно и нацеленным на рост образом.

Только посмотрите, как много людей сегодня стремится к «трансценденции», забывая о здоровой интеграции с другими потребностями в ущерб своему полному потенциалу. Среди них есть и те, кто рассчитывает на то, что самосозерцание или занятие йогой станет панацеей от их травм и глубинной незащищенности, и духовные «гуру», злоупотребляющие своей властью, и уязвимые люди (особенно молодые),

которые ищут нездоровые пути достижения трансценденции, такие как воинствующий экстремизм, культы и участие в неформальных группах.

Мы также видим, как это выливается в те многочисленные разногласия, которые сегодня существуют в мире. Хотя здесь присутствует явное желание быть частью более широкой политической или религиозной идеологии, реализация этого желания зачастую строится на ненависти и враждебности к «другим», а не на гордости и глубокой преданности делу, способных укреплять гуманизм. По существу, это псевдотрансцендентные начинания, которые опираются на «очень шаткий фундамент»[16].

Я написал эту книгу с тем, чтобы вдохнуть новую жизнь в здравые, глубокие и человекоцентричные идеи гуманистической психологии, используя последние научные данные из разных областей, включая позитивную психологию, социальную психологию, эволюционную психологию, клиническую психологию, психологию развития, психологию личности, организационную психологию, социологию, кибернетику и нейрофизиологию. Интеграция различных взглядов необходима для более полного понимания глубины человеческого потенциала — чрезмерно большая концентрация внимания на чем-то одном связана с риском получить искаженное представление о человеческой природе. Как говорил Маслоу, «если у вас всего лишь один инструмент, и этот инструмент молоток, то слишком велик соблазн видеть во всем только гвозди»[17].

В этой книге я пытаюсь наполнить содержанием намеченные Маслоу контуры высших горизонтов гуманизма, разгадать загадки его поздних работ и соединить совокупность идей, выдвинутых в эпоху гуманистической психологии, с массой накопленных научных фактов о высших проявлениях человеческой натуры, в том числе и с результатами моего собственного исследования интеллекта, креативности, психотипов и душевного здоровья. Я уделяю особое внимание человеческому потенциалу в таких сферах, как поиск истины, красота, душевная связь,

изыскания, любовь, потоковое состояние, креативность, целеустремленность, благодарность, благоговение и другие трансцендентные состояния, тесно вплетенные в ткань человеческой натуры. Я также помогаю вам распознать и задуматься о своих самых *неудовлетворенных* потребностях, а потом изменить жизнь так, чтобы приблизиться к цельности и трансценденции.

Хотя эта книга посвящена нашим высшим возможностям, я искренне верю в то, что лучше всего идти к развитию и трансценденции не путем игнорирования неизбежности человеческого страдания, а через *интеграцию всего, что есть у вас внутри*. Это требует постижения своей сущности, глубокого ее осознания с тем, чтобы увидеть все богатство человеческого существования. Это очень созвучно с «бытийной психологией» Маслоу, которая предполагает полное понимание человеческих потребностей, выходящее за пределы «психопатологии среднего», а также «сводящая все ее открытия в более всеобъемлющую структуру, охватывающую как недуг, так и здоровье, как дефицитарность, становление, так и бытие»[18].

Слишком много людей сегодня ощущают свою нереализованность в нашем суматошном и разъединенном мире, который толкает к погоне за деньгами, властью, величием и даже счастьем как к вершинам человеческих мечтаний. Однако, несмотря на повышение общественного статуса, достижение финансового успеха и даже наслаждение мгновениями счастья, мы чувствуем глубокую неудовлетворенность, жаждем более тесной связи с другими и единства собственной фрагментированной индивидуальности. Социальный психолог и философ-гуманист Эрих Фромм был совершенно прав, когда говорил о существовании искусства бытия[19]. Теперь, однако, есть еще и *наука* бытия.

В этой книге представлена обновленная версия иерархии потребностей Маслоу, которая учитывает последние достижения науки и может служить основой для осмысления ваших моделей поведения, а также для выяснения, в какой мере ваш нынешний образ жизни мешает росту и трансценденции. Цель

этого — помочь вам честно и открыто взглянуть на то, куда вы идете, и стать тем, кем вы действительно хотите. В книге вы найдете идеи, которые можно применить на практике. В приложениях я представляю дополнительные практические приемы и соображения. Тем, кто захочет развить эту тему, я рекомендую посетить сайт selfactualizationtests.com, где размещены онлайновые тесты, помогающие глубже понять свои индивидуальные особенности и добиться большего в самосовершенствовании.

Я надеюсь показать, что у вас есть гораздо большие возможности в саморазвитии, чем вы можете представить. Как ни удивительно, самоактуализация — всего лишь часть процесса, и я помогу вам пройти его до конца.

Введение: новая иерархия потребностей

Прямо сейчас на горизонте вырисовывается новая концепция человеческого здоровья и нездоровья, невероятно интересная, на мой взгляд, и полная удивительных возможностей психология.

Абрахам Маслоу,
«По направлению к психологии бытия» (1962 г.)

Изучая самоактуализирующихся людей, Маслоу обнаружил, что те, кто добивается удовлетворения высших потребностей человека, обладают качествами, которые хотело бы приобрести большинство из нас. Они, как правило, альтруистичны, креативны, открыты, самобытны, восприимчивы, независимы и храбры. Вместе с тем Маслоу не говорит, что человек *обязательно должен* быть таким. По его убеждению, если общество сможет создать условия для удовлетворения базовых потребностей — включая свободу слова, возможность расти и развивать свои способности и жить в условиях справедливости и законности, — то естественным и органическим следствием будет появление качеств, которые сродни всему *лучшему*, что есть в человеке.

Маслоу рассматривал учителей, психотерапевтов и родителей как садовников, чья задача заключается в «обеспечении возможностей для людей стать здоровыми и эффективными *на свой манер*»[1]. Для него это означало, что «мы стараемся сделать из розы хорошую розу, а не превратить розы в лилии… Для этого нужно радоваться самоактуализации человека, который

может быть совершенно непохожим на вас. Это даже предполагает абсолютное уважение и признание сакральности и уникальности каждого человека».

Маслоу страстно верил в необходимость «бытийной психологии» — области, которая предполагает систематическое исследование целей, а не средств — *конечных переживаний* (таких, как восхищение, смех и душевная связь), *конечных ценностей* (таких, как красота, истина и справедливость), *конечных целей* (таких, как высшие устремления), а также необходимость *видеть в самих людях конечную цель*, а не средство достижения цели (Маслоу называл это «бытийной любовью» или «Б-любовью» для краткости). Эта вера в необходимость бытийной психологии, которую Маслоу иногда именовал «позитивной психологией»[2] или «ортопсихологией», была ответом на психологию, сфокусированную больше на «отсутствии, а не на наличии», на «стремлении, а не на реализации», на «поиске радости, а не на самой радости» и на «попытке достичь, а не на реальном достижении»[3].

Маслоу был не одинок. В период с 1930 по 1970 г. появилась целая группа близких по взглядам мыслителей, включая Альфреда Адлера, Джеймса Бьюдженталя, Шарлотту Бюлер, Артура Комбса, Виктора Франкла, Эриха Фромма, Юджина Джендлина, Карен Хорни, Сидни Джурарда, Джима Кли, Р. Лэйнга, Ролло Мэя, Кларка Мустакаса, Карла Роджерса, Дональда Снигга и Энтони Сутича, которые видели недостатки экспериментальной психологии, бихевиоризма и фрейдовского психоанализа того времени. Эти дисциплины, на их взгляд, не воспринимали личность как нечто целостное; они оставляли без внимания огромный потенциал человека в сферах креативности, духовности и человеколюбия. Считая себя представителями «третьей силы», они пытались объединить достижения традиционных учений и одновременно понять, «что это значит, быть на практике человеком, и как это понимание проливает свет на состоявшуюся полноценную жизнь»[4].

В конечном итоге психологи третьей силы стали называться психологами-гуманистами, а соответствующая область науки официально оформилась, когда Маслоу и Энтони Сутич в 1961 г. стали издавать журнал под названием *The Journal of Humanistic Psychology*. Сегодня целый ряд психотерапевтов и исследователей работает в соответствии с традициями гуманистической психологии (многие из них называют себя «экзистенциально-гуманистическими» психотерапевтами)[5], и упор делается по-прежнему на таких гуманистических аспектах, как аутентичность личности, социальное действие на основе сострадания, социальные и экологические условия, наилучшим образом способствующие росту, духовность, расширение границ самосознания, интеграция, целостность и принятие присущих человеческому существованию проблем и парадоксов[6]. В гуманистической психологии здоровой считается та личность, которая постоянно стремится к свободе, ответственности, самоосознанию, постижению смысла, исполнению долга, личностному росту, зрелости, интеграции и изменению, а не к достижению статуса, успеха и даже счастья[7].

В конце 1990-х гг. психолог Мартин Селигман положил начало позитивной психологии с тем, чтобы лучше понять сущность благополучия и того, «что придает жизни смысл»[8]. Сегодня психологи-гуманисты и позитивисты вместе стремятся постичь суть здоровой мотивации и здорового образа жизни[9, 10]. За последние 40 лет были глубоко исследованы 13 источников благополучия[11].

Источники благополучия

- *Больше положительных эмоций* (более частое проявление хорошего настроения и положительных эмоций, таких как удовлетворенность, смех и радость, в повседневной жизни).

- *Меньше отрицательных эмоций* (менее частое проявление плохого настроения и отрицательных эмоций, таких как грусть, тревога, страх и гнев, в повседневной жизни).
- *Удовлетворенность жизнью* (положительная субъективная оценка своей жизни в целом).
- *Жизненная сила* (положительное субъективное ощущение физического здоровья и энергии).
- *Контроль над внешними обстоятельствами* (способность изменять окружение в соответствии со своими потребностями и желаниями; чувство контроля над своей жизнью; отсутствие ощущения неспособности справиться с запросами и обязанностями повседневной жизни).
- *Позитивные отношения* (любовь, поддержка и высокая оценка со стороны других; теплые и доверительные межличностные отношения; любовь и щедрость по отношению к другим).
- *Самопринятие* (положительное отношение к себе; чувство собственного достоинства; любовь и уважение к себе).
- *Компетентность* (чувство состоятельности при выполнении сложных задач; чувство эффективности при достижении целей, поставленных перед собой).
- *Автономность* (чувство независимости, свобода выбора в жизни, способность сопротивляться социальному давлению).
- *Личностный рост* (непрерывное стремление к развитию и совершенствованию, а не к достижению фиксированного состояния).
- *Включенность в жизнь* (поглощенность, заинтересованность и вовлеченность в повседневную деятельность и жизнь).
- *Цель и смысл жизни* (ощущение того, что жизнь значима, ценна и имеет смысл; ясное видение направления и смысла деятельности; связь с чем-то более значительным).
- *Трансцендентные переживания* (благоговение, потоковое состояние, вдохновение и благодарность в повседневной жизни).

Обратите внимание на то, что многие из этих источников благополучия выходят за пределы стандартного понятия счастья. Быть человеком в полном смысле — значит жить полной жизнью, не той, где есть только счастье. Благополучие не всегда предполагает получение удовольствия, оно в большей мере связано со смыслом, вовлеченностью и личностным ростом — ключевыми аспектами гуманистической психологии.

В этом введении я представляю новую иерархию потребностей человека для XXI в., которая отвечает духу гуманистической психологии и в то же время опирается на последние достижения в сфере исследования личности, самоактуализации, развития человека и благополучия. На мой взгляд, новая иерархия потребностей вполне может стать организующей структурой для психологии, а также ценным руководством для вас на пути к достижению здоровья, роста и трансценденции.

Однако, прежде чем рассматривать ее, нам необходимо развеять ряд распространенных ошибочных представлений об иерархии потребностей Маслоу.

ЖИЗНЬ — ЭТО НЕ КОМПЬЮТЕРНАЯ ИГРА

Теорию потребностей Маслоу нередко представляют как жесткую последовательность, будто, удовлетворив какую-либо потребность, мы больше не заботимся о ее удовлетворении. Можно подумать, что жизнь — это компьютерная игра, где после прохождения одного уровня, скажем безопасности, голос за кадром говорит: «Поздравляю, теперь ты принадлежишь к избранным!», тебе больше не нужно возвращаться к предыдущей потребности в иерархии. Это грубое искажение теории Маслоу, как, впрочем, и духа всей его работы. В душе Маслоу был фактически психологом по личностному росту, хотя его редко называли так[12].

Маслоу подчеркивал, что мы всегда находимся в состоянии становления и что «внутренняя природа» человека состоит

просто из «потенциальных возможностей, а не окончательных состояний», которые «слабы, нежны и хрупки и очень легко гибнут под воздействием образования, требований культуры, страха, неодобрения и т. п.», а кроме того, слишком легко забываются, игнорируются, не используются, упускаются из виду, не высказываются и подавляются[13]. Маслоу ясно давал понять, что созревание человека — это непрерывный процесс, а личностный рост — это вовсе «не неожиданный, скачкообразный феномен», а нередко два шага вперед и шаг назад[14].

Одним из мало обсуждаемых аспектов теории Маслоу является то, что его иерархия потребностей служит организующей структурой для различных образов мышления — способов восприятия мира и других людей. Маслоу утверждал, что каждая неудовлетворенная потребность связана со своим характерным мировоззрением, философией и представлением о будущем:

> Еще одной специфической характеристикой организма, подчиненного единственной потребности, является изменение личной философии будущего. Человеку, измученному голодом, раем кажется такое место, где можно досыта наесться. Ему кажется, что если бы он мог не думать о хлебе насущном, то он был бы совершенно счастлив и не желал бы ничего другого. На саму жизнь он смотрит с точки зрения еды, а все остальное считает несущественным. Такие вещи, как свобода, любовь, братство, уважение, философия, могут полностью отметаться как ненужная мишура. Про такого человека можно без преувеличения сказать, что живет он хлебом единым[15].

Хотя Маслоу нередко приводил экстремальные примеры вроде этого, он неизменно подчеркивал, что у большинства людей «все базовые потребности удовлетворены лишь частично и в определенной мере остаются неудовлетворенными»[16]. Он настаивал на том, что «любое поведение определяется

несколькими или даже *всеми* базовыми потребностями одновременно, а не только какой-то одной из них» и что любой из нас в любой момент может вернуться к тому мировоззрению, которое определяется неудовлетворенной потребностью[17].

Еще одна распространенная ошибка состоит в том, что потребности считают изолированными друг от друга или не зависящими друг от друга значимым образом. И вновь, ничто не может быть более далеким от того, что *в действительности* говорит теория Маслоу, чем это представление. Вот цитата: «[Потребности человека] представляют собой согласованную иерархию, а не дихотомию, иначе говоря, они зависят друг от друга… Это означает, что процесс возврата к низшим потребностям возможен всегда и в таком контексте должен рассматриваться *не только* как патологический или нездоровый, но и как абсолютно необходимый для целостности всего организма, а также как предпосылка для существования и функционирования “высших потребностей”»[18].

Английский психотерапевт-гуманист Джон Роуэн использовал образ русской матрешки для иллюстрирования идеи Маслоу о согласованной иерархии: каждая более крупная кукла включает в себя все куклы меньшего размера, а также превосходит их[19]. Когда мы работаем, например, над достижением высшей цели, наши потребности в безопасности, принадлежности или самоуважении никуда не исчезают — они *интегрируются* с более высокой целью. У целостного человека все его базовые потребности не просто объединяются, а работают вместе, способствуя личностному росту и реализации высших целей и ценностей.

Из этого также следует, что при попытке расти слишком быстро без здоровой интеграции угроз и деприваций вероятность достижения максимальных высот снижается. Прослушивание приложения для медитации в течение нескольких минут раз в неделю или стойка в позе «собака мордой вниз» из йоги каждое утро не принесут волшебным образом глубокого чувства самоуважения и душевной связи с другими. И вновь

Маслоу рассматривал развитие как процесс, нередко представляющий собой два шага вперед и шаг назад[20], в котором мы постоянно возвращаемся к своим базовым потребностям, чтобы почерпнуть силы, научиться на трудностях и достичь более высокой интеграции нашего бытия.

Современные варианты интерпретации теории Маслоу нередко упускают из виду критически важную идею согласованности иерархии и фокусируют внимание на пирамиде в виде изолированных ступеней — в опубликованных работах *Маслоу в действительности никогда не представлял свою иерархию потребностей в виде пирамиды*[21, 22]. Тодд Бриджман с коллегами заинтересовался, откуда берет начало пирамида, и выяснил, что на самом деле «пирамиду Маслоу» создали консультанты по менеджменту в 1960-е гг. Ну а потом она быстро стала популярной в такой новой сфере, как организационное поведение. Бриджман с коллегами отмечает, что идея пирамиды резонировала с «господствующей в Америке [послевоенной] идеологией индивидуализма, национализма и капитализма и оправдывала распространение менеджеризма в бюрократических (т. е. многоуровневых треугольных) форматах»[23].

Маслоу в действительности никогда не представлял свою иерархию потребностей в виде пирамиды.

К сожалению, постоянное воспроизведение пирамиды в учебниках по менеджменту превратило богатый и многогранный интеллектуальный вклад Маслоу в пародию и извратило истинный дух идеи самоактуализации как реализации креативного потенциала человека в гуманистических целях[24]. Как отметил Бриджман с коллегами, «намного более правильным было бы видеть наследие Маслоу в стимулировании изучения менеджмента и его связи с креативностью и стремлением к общественному благу, чем в примитивной, пятиступенчатой, односторонней пирамиде»[25].

Наконец, существует ошибочное представление о том, что теория Маслоу не допускает кросс-культурных или индивидуальных особенностей. Однако Маслоу признавал, что меняться могут не только базовые потребности на протяжении жизни человека, но и культурные и индивидуальные особенности по мере того, как люди удовлетворяют свои базовые потребности[26]. Так, в обществе, где отсутствуют возможности обеспечения безопасности и здоровья — например в стране, где идет война и опасность и страх совершенно реальны, — люди наверняка будут в большей мере сосредоточены на базовых потребностях выживания. Но даже там в определенной мере сохранятся чувство общности, уважение и возможности для развития мастерства и талантов. Как говорит консультант Сьюзан Фаулер, «люди “самоактуализируются” повсюду»[27]. Борьба с реальным структурным неравенством в мире абсолютно *необходима*, если мы хотим, чтобы у всех была возможность самоактуализации и трансценденции, однако это не означает, что люди должны сидеть сложа руки до тех пор, пока не будут более полно удовлетворены потребности, связанные с безопасностью. Мы можем заниматься удовлетворением множества потребностей одновременно.

Даже в *одном обществе* у людей разные приоритеты в удовлетворении потребностей в силу разнообразия сочетаний темперамента и опыта взаимодействия с окружающим миром. Например, одни в большей мере заинтересованы в углублении связей с окружающими, а другим больше нужна похвала и уважение со стороны окружения. И даже у *самих людей* важность потребностей обычно изменяется по мере их взросления и развития. Ключевыми словами здесь опять являются «изменение» и «рост».

Мы можем заниматься удовлетворением множества потребностей одновременно.

Хотя точное расположение потребностей в иерархии Маслоу меняется в зависимости от культуры, личности и даже периода ее жизни, один ключевой аспект этой иерархии проявляет поразительную устойчивость под напором современной научной критики. Давайте посмотрим, что это такое.

ДЕФИЦИТАРНОСТЬ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Если большинство людей фокусирует внимание на треугольной организации потребностей, то Маслоу в реальности подчеркивал совсем другую особенность иерархии. Он настаивал на том, что все потребности можно сгруппировать в две основные категории, которые необходимо объединить, если мы хотим получить целое: дефицитарность и личностный рост.

Дефицитарные потребности, которые Маслоу называл «Д-потребностями», мотивируются отсутствием удовлетворения, например отсутствием пищи, безопасности, любви, принадлежности или самоуважения. «Д-мир» влияет на наши ощущения и искажает реальность, претендуя на все существо человека: «Кормите меня! Любите меня! Уважайте меня!»[28] Чем значительнее дефицитарность этих потребностей, тем больше мы искажаем реальность, чтобы вписать в нее свои ожидания и относиться к другим в соответствии с их полезностью с точки зрения удовлетворения самых насущных потребностей. В Д-мире мы также чаще прибегаем к разнообразным механизмам защиты, чтобы оградить себя от страданий, связанных с наличием дефицитарности в нашей жизни. Такая защита вполне «рациональна», поскольку она может помочь нам избежать непереносимых в текущий момент страданий.

Маслоу утверждал, что с потребностями роста, такими как самоактуализация и трансценденция, связана совсем другая философия. Проводя различие между «философией защиты» и «философией роста», он говорил, что мир бытия в нашей жизни (или Б-мир для краткости) как бы заменяет затуманенную линзу

на прозрачную. Вместо того чтобы действовать под влиянием страхов, тревог, подозрений и постоянной потребности предъявлять требования к реальности, человек становится более благосклонным и любящим в отношении себя и других. Представляющая реальность более ясно философия роста — это поиск ответа на вопрос «Какие альтернативы позволят мне повысить свою интеграцию и целостность?», а не «Как мне защититься, чтобы обрести чувство безопасности и защищенности?»[29].

С эволюционной точки зрения вполне объяснимо, что забота о собственной безопасности и защищенности, так же как и тяга к эфемерным гедонистическим удовольствиям, больше занимает наше внимание, чем стремление к превращению в целостную личность. Как заметил журналист Роберт Райт в своей книге «Буддизм жжет!»*, «мозг человека устроен в результате естественного отбора так, чтобы обманывать нас и даже порабощать»[30]. Все, о чем наши гены «беспокоятся», так это о передаче самих себя следующему поколению, независимо от того, как такое стремление скажется на формировании целостной личности. Если для этого потребуется сузить наши взгляды на жизнь и заставить нас видеть в мире то, чего фактически не существует, значит, так и будет.

Однако такое сужение взглядов на жизнь ставит под угрозу достижение более полного понимания мира и нас самих. Несмотря на многочисленные препятствия на пути личностного роста, Маслоу верил в то, что все мы способны к самоактуализации, даже если большинство из нас так и не самоактуализируется, поскольку мотивацией в подавляющей части жизней служит дефицитарность. Акцент Маслоу на диалектической природе безопасности и личностного роста удивительным образом гармонирует с нынешними исследованиями и теориями в сферах психологии личности, кибернетики и искусственного интеллекта.

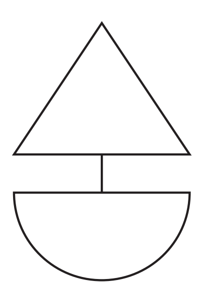
* Райт Р. Буддизм жжет! Ну вот же ясный путь к счастью! Нейропсихология медитации и просветления. Пер. с англ. — М.: АСТ, 2018.

По общему мнению, для оптимального функционирования цельной системы (будь то люди, приматы или машины) необходимо как устойчивое стремление к цели несмотря на отвлекающие моменты и препятствия, так и способность быстро адаптироваться и изучать окружающий мир[31].

Осознание того, что безопасность и личностный рост являются двумя фундаментальными аспектами, необходимыми для становления цельной личности, дает основание для введения в оборот *нового* образа.

НОВЫЙ ОБРАЗ

Пирамида родом из 1960-х гг. — это история, рассказывать которую у Маслоу не было и мысли. Это история успеха, овладения одним уровнем за другим до тех пор, пока вы не «победите» в игре под названием жизнь. Человеческое существование — вовсе не состязание, а приобретение опыта. Жизнь — это не восхождение на вершину, а плавание в безбрежном океане, полном новых возможностей для поиска смысла и открытий, но не лишенном опасностей и неопределенностей. В таком сумбурном путешествии от громоздкой пирамиды толку мало. Вместо нее требуется нечто более функциональное. Что нам нужно, так это *парусная лодка*.



Плавание по жизни, полной приключений, редко бывает простым и легким. Лодка сама по себе защищает нас от водной

стихии, которая редко бывает такой спокойной, как нам хотелось бы. Обшивка лодки служит защитой от волн. Без нее все наши силы наверняка уходили бы на то, чтобы удержаться на плаву. Даже одна доска в воде — уже кое-что, но чем крупнее лодка, тем больше ударов волн вы можете выдержать. В жизни все точно так же. Хотя безопасность — принципиально важная основа для чувства защищенности, обретение прочных связей с другими, чувства уважения и достоинства поможет вам более стойко переносить шторма.

Однако одной лишь надежной лодки недостаточно для реального движения вперед. Вам нужен еще парус. Без паруса вы, возможно, и будете защищены от воды, но не сможете никуда добраться. Чем выше парус, тем больше ветра он может поймать, помогая вам исследовать и приспосабливаться к окружающему миру.

Заметьте, что вы не «взбираетесь» на парусную лодку, как на гору или пирамиду. Вместо этого вы *поднимаете* парус точно так же, как перестаете обороняться, когда чувствуете себя в безопасности. Это непрерывный динамический процесс: вы можете быть открытым и непринужденным в один момент, но довольно остро чувствовать угрозу, чтобы сохранять готовность встретить шторм и закрыться для мира в следующий момент. Однако чем дольше вы остаетесь открытыми миру, тем дальше уходит ваша лодка и тем больше вы получаете от людей и возможностей в своем окружении. А если вам действительно повезет, то вы сможете насладиться моментами пиковых переживаний, когда удается поймать настоящий ветер. В такие моменты человек не только на время забывает о своей незащищенности, но и растет настолько, что начинает гнать волну, поднимающую другие парусные суда. Таким образом, парусная лодка — это не пик и не вершина, а полноценное *средство передвижения*, помогающее нам исследовать мир и людей вокруг нас, расти и расширять границы самосознания.

ПОДНИМАЕМ СВОЙ ПАРУС

Так что же представляют собой метафорические компоненты лодки, которые превращают ее в средство достижения состояния трансценденции? Потребности, которые удовлетворяет сама лодка, — это безопасность, принадлежность и самоуважение. Три этих потребности образуют целостную динамическую систему, а как известно, серьезное воздействие на любой аспект целого может оказать сильное влияние на всю систему. При благоприятных условиях потребности безопасности развиваются по восходящей спирали в направлении укрепления безопасности и стабильности, а при неблагоприятных условиях могут порождать глубокое чувство незащищенности и нестабильности, заставляя нас застопорить движение вперед и сосредоточиться на собственной защите. К сожалению, слишком многие не могут выбраться из ловушки незащищенности на протяжении всей своей жизни, не видят красоту мира, открытого для исследования, и упускают возможности самоактуализации и в конечном итоге трансценденции. Иначе говоря, они не видят океана за волнами.

Ну а что можно сказать о парусе? Парус представляет *личностный рост*. Хотя рост составляет основу самоактуализации, некоторые справедливо критикуют термин «самоактуализация» за то, что за ним кроется туманный набор характеристик и мотивов, сваленных в кучу под одной крышей[32]. Маслоу признавал это и в последних работах предпочитал пользоваться термином «полностью человечный» для обозначения того, чего он реально пытается достичь.

Чтобы пояснить этот момент, я разбил самоактуализацию — и, следовательно, личностный рост — на три конкретные потребности, у которых имеется солидная современная научная основа: исследование, любовь и цель. Я считаю, что эти три потребности отражают суть того, как Маслоу реально представлял себе самоактуализацию. Более того, на мой взгляд,

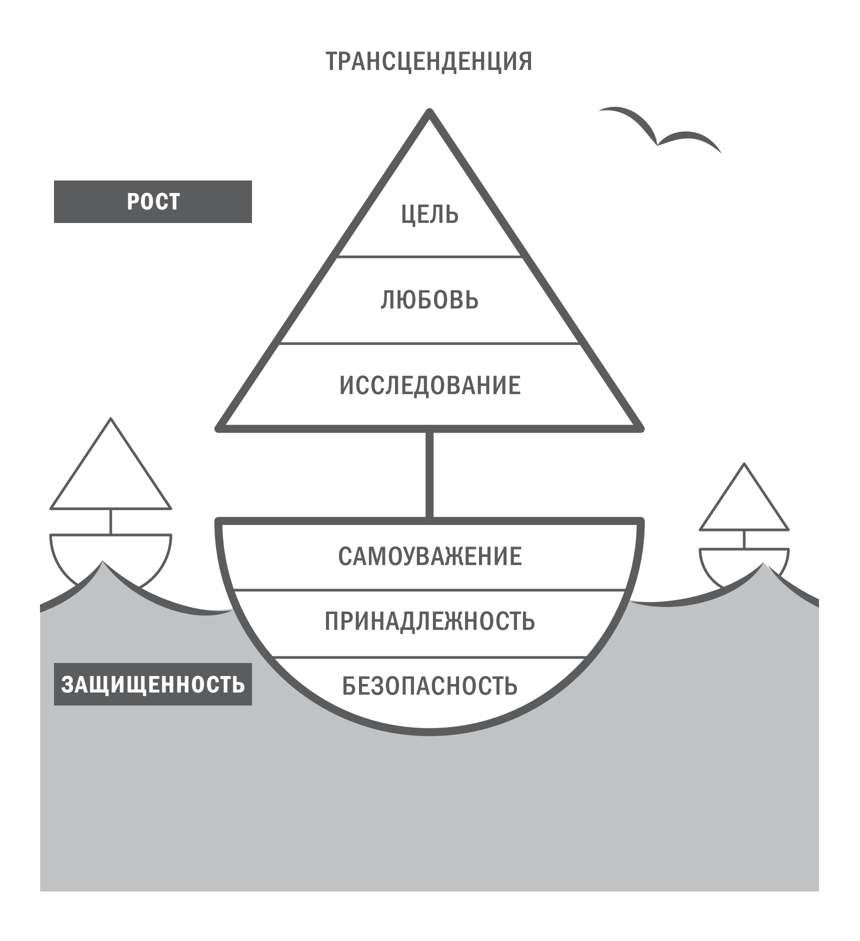
их нельзя свести к потребности в безопасности или полностью заместить одну другой (хотя они и могут опираться одна на другую). Эти три потребности должны работать вместе синергетически, помогая нам расти и развиваться как целостным личностям. При благоприятных условиях удовлетворение этих потребностей помогает нам двигаться к обретению более крепкого здоровья, целостности и состояния трансценденции. При неблагоприятных условиях нас больше занимают безопасность и защищенность, и мы перестаем обращать внимание на возможности роста.

В основе роста лежит дух *исследования*, фундаментальная биологическая движущая сила, которая должна составлять опору для всех потребностей роста. Исследование — это стремление к постижению смысла новых, сложных и неопределенных событий[33]. Если безопасность связана, прежде всего, с защитой, то исследование мотивируется любопытством, стремлением к обнаружению нового, к открытости, раздвиганию границ и пониманию, а также к созданию новых возможностей для роста и развития. Другие потребности, которые содержат элементы роста — любовь и цель, — могут опираться на фундаментальную потребность исследования для достижения более высоких уровней интеграции личности и создания чего-то значимого для мира.

Я считаю, что стремление к исследованию — это ключевой мотив самоактуализации, и его нельзя полностью свести к любой другой потребности, включая принадлежность, статус, родительство и обретение спутника жизни. Хотя я согласен с эволюционным психологом Дугласом Кенриком и его коллегами в том, что у иерархии потребностей эволюционный фундамент, на мой взгляд, потребность исследования заслуживает особого места на эволюционной платформе[34].

Наконец, наверху новой иерархии должна находиться *потребность в трансценденции*, которая выходит за пределы личностного роста (и даже здоровья и счастья) и открывает простор для

выхода на высшие уровни единства и гармонии с собой и миром. Трансценденция, опирающаяся на прочный фундамент безопасности и роста, — это перспектива, позволяющая нам взирать на все свое бытие сверху с чувством принятия, глубокого знания и принадлежности к человечеству в целом.



МЫ ВСЕ В МОРЕ[35]

Жизнь — это просто физическое выживание; хорошая жизнь складывается из того, к чему мы неравнодушны.

Ролло Мэй, «Любовь и воля» (1969 г.)

Новая иерархия потребностей, которую я представляю в этой книге, фундаментально гуманистична. Мы, конечно, приматы, но такие приматы, которых бесконечно волнуют собственная идентичность, творческое самовыражение, смысл и цель. Люди обладают беспрецедентной в животном мире способностью к личностному росту. Мы воистину уникальны с точки зрения долгосрочности наших целей и гибкости в определении их приоритетности, а следовательно, и путей самоактуализации. Только представьте себе все то многообразие форм искусства, музыки, науки, изобретательства, литературы, танца, бизнеса и спорта, в которых люди могут реализовать себя. Мы обрели способность создавать очень сложные и разнообразные культуры, и делает их такими сложными именно наша гибкость в выборе пути достижения цели.

Тот факт, что люди так необычны в этом отношении, означает, что не каждая цель, удовлетворяющая человеческое существо, напрямую связана с эволюционным приспособлением. Возьмите, например, игру в скибол. Хотя цель стать чемпионом по скиболу и можно связать тем или иным образом со стремлением к приобретению статуса, уважения и квалификации, для *полного* сведения цели скибола к этим потребностям в иерархии потребностей человека этой игре не хватает фундаментальной *гуманистичности*. Как замечает специалист по нейробиологии личности Колин де Янг:

> Очень трудно не увидеть, что существует нечто большее, чем обычные эволюционные ограничения, когда вы представляете себе чемпионат вселенной по скиболу. Среди чемпионов нет

Хотя каждый из нас идет своим путем, все мы находимся в безбрежном неизведанном море.

обезьян. Зато есть свобода выбора цели и придумывания новых целей. Можно, конечно, свести все к определенным эволюционным мотивам, но вам не удастся просто перечислить эволюционные видоизменения человека и по ним определить диапазон возможных моделей его поведения. Мы должны предоставить людям свободу выбора из очень большого набора возможных целей, а кроме того, свободу придумывания новых целей[36].

У нас, без сомнения, много общих потребностей с животными, и понимание многочисленных эволюционных психологических механизмов является очень важной задачей[37]. Однако, как известно, ни одно другое животное не испытывает экзистенциальные кризисы в той же мере, что и мы. Эрих Фромм в своей книге «Здоровое общество»* утверждал, что в самой человеческой природе заложено фундаментальное противоречие между нашей общностью с другими животными и такими нашими уникальными способностями, как самоосознание, разумность и воображение. Как замечает Фромм, «проблема существования человека, таким образом, уникальна для природы в целом; он выпал из природы в том виде, в котором она существовала, но по-прежнему находится в ней; он частично божественный, частично плотский; частично беспредельный, частично конечный»[38].

В продолжение образа парусной лодки можно добавить, что, хотя каждый из нас идет своим путем, *все мы находимся в безбрежном неизведанном море*. Человеческое существование сопряжено с условиями, которые порой трудно принять и непросто постичь. В какой-то мере, однако, успокаивает то, что все мы существуем

---

* Фромм Э. Здоровое общество. — М.: АСТ, 2019.

в сообществе и должны решать одни и те же дилеммы. Как сказал экзистенциальному психотерапевту Ирвину Ялому один из пациентов, «даже когда ты один в своей скорлупке, тебе всегда спокойнее при виде огоньков на других суденышках, которые качаются на волнах неподалеку»[39]. Вот четыре «данности существования», с которыми, по мнению Ялома, все люди должны смириться:

1. Смерть: неустранимое противоречие между желанием жить и самоактуализироваться и неизбежностью смерти.
2. Свобода: неустранимый конфликт между внешне хаотичным миром и тяжестью ответственности, которая приходит вместе со свободой выбора своего предназначения.
3. Одиночество: неустранимое противоречие между, с одной стороны, желанием установить глубокую связь с другими людьми и стать частью более масштабного целого и, с другой стороны, отсутствием возможности сделать это, постоянно оставаясь экзистенциально одиноким.
4. Бессмысленность: противоречие между человеческим существом, брошенным в равнодушный мир, у которого нередко отсутствует смысл, и стремлением отыскать некую цель для собственного существования за то невероятно короткое время, которое мы живем на планете[40].

Таким образом, новая иерархия потребностей — это не только теория человеческой природы, но и в конечном итоге теория *человеческого существования*. Выявление эволюционных тенденций и инстинктов людей имеет очень большое значение, и я занимаюсь этим на протяжении всей книги. Но прежде всего меня интересует то, что делает жизнь ценной и значимой для *реально живущих людей*. В этой книге речь идет не только о частях нашего эволюционного наследия, но и о том, как каждый из нас может *выйти за пределы* этих частей, превратиться в нечто большее, чем сумма отдельных частей, решить проблему данностей существования по-своему.

ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ

Я не приемлю никаких абсолютных формул жизни. Ни один алгоритм не способен предвидеть все, что может произойти в жизни человека. Мы живем, мы растем, и наши взгляды меняются. Они должны меняться. Поэтому, по моему убеждению, нам следует смириться с этим постоянным открытием. Мы не должны противиться этому движению в сторону более глубокого понимания жизни. Все наше существование должно строиться на готовности исследовать и переживать.

Мартин Бубер,
цит. в книге Обри Хоудс «Мартин Бубер: интимный портрет» (1971 г.)

Никто не построит за тебя мост, по которому ты пойдешь через реку жизни. Можно, конечно, найти множество чужих дорожек и мосточков, есть даже полубоги, которые готовы перенести тебя через реку; но только дорогой ценой — тебе придется стать заложником и потерять себя. В мире есть единственный путь, по которому можешь пройти только ты и никто больше. Куда ведет он? Не спрашивай и иди! <...> Такое копание в себе — мучительное и опасное занятие, оно ведет прямо в глубины твоего бытия.

Фридрих Ницше,
«Шопенгауэр как воспитатель» (1874 г.)

Образ хорошей жизни, который я представляю в этой книге, далек от того, что рекламируют в наши дни. Это совсем не та жизнь, где главной мотивацией являются деньги, власть, социальный статус и даже счастье. В моем представлении хорошей следует считать такую жизнь, в которой центральное место занимают ключевые принципы гуманистической психологии и глубокое понимание человеческих потребностей, суть которой заключается в здоровом проявлении потребностей открытия и выражения своего «я» наилучшим для *вас* образом.

Хорошая жизнь не является неким конечным достижением. Это образ жизни. Как выразился Карл Роджерс, «хорошая жизнь — это *процесс,* а не состояние бытия. Это направление, а не место назначения»[41]. Этот процесс не всегда приносит

чувство счастья, удовлетворения и блаженства и может даже временами доставлять боль и душевные страдания. Этот путь не для «малодушных», как замечает Роджерс, поскольку он выталкивает вас из зоны комфорта по мере того, как вы все больше и больше осознаете свои потенциальные возможности и погружаетесь «с головой в поток жизни»[42]. Нужно быть смелым, чтобы поднять парус на своей лодке и увидеть, куда ветра унесут вас, точно так же смелость нужна и для того, чтобы превратиться в лучшую версию самого себя[43].

Однако если вы выбираете этот путь, ваша жизнь становится богаче и начинает характеризоваться такими определениями, как «облагораживающая», «увлекательная», «плодотворная», «интересная», «творческая», «содержательная», «насыщенная» и «грандиозная». Я верю в фундаментальную способность людей к личностному росту. Независимо от ваших нынешних личных качеств или состояния эта книга поможет вам расти именно в том направлении, в каком вы хотите сами, именно так, как хотите, и таким образом, чтобы мир увидел реальность вашего существования.

Итак, начнем процесс превращения.

ЧАСТЬ I

Безопасность

САМОУВАЖЕНИЕ

ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ

БЕЗОПАСНОСТЬ

Вступление

В 1927 г. 19-летний студент Колледжа города Нью-Йорка Эйб Маслоу записался на курс под названием «Философия цивилизации». Однако этот курс оказался ему не по силам, и он бросил его. Так или иначе, это событие навсегда изменило жизнь Маслоу, заложив в нее семена будущего развития. Молодой Маслоу прошел через то, что специалист по психологии развития Говард Гарднер называет «кристаллизующим событием» — запоминающимся, ярким моментом, когда внутри у нас что-то щелкает и заставляет думать: «Да, это мое!»[1]

Маслоу, размышляя об этом событии 35 лет спустя в неопубликованной заметке, написал: «Это обернулось одним из самых важных образовательных событий в моей жизни, поскольку подтолкнуло меня к знакомству с книгой Уильяма Грэма Самнера "Народные обычаи" (Folkways), которая изменила мою жизнь. Именно об этом предупреждал нас наш преподаватель на первой лекции семестра. "Тот, кто внимательно прочитает эту книгу, уже никогда не будет прежним. Никто не может вновь стать невинным"»[2].

«Народные обычаи» заставили Маслоу признать влияние культуры на модели поведения. Однако они также заставили его осознать мощь движущей силы человеческих потребностей. Поскольку характер условий внешнего мира варьирует от общества к обществу, в разных обществах складываются разные обычаи удовлетворения одних и тех же базовых потребностей. Вот как говорит об этом Самнер:

> Каждое мгновение приносит с собой настоятельные потребности, которые должны удовлетворяться тут же. Потребность — это первопричина, за которой сразу же следует неумелая попытка удовлетворить ее… Далее идет череда проб и ошибок, которые периодически приводят к страданиям, потерям и разочарованиям. В целом это путь накопления опыта и отбора. Первоначальные устремления человека были именно такими. Потребность — действенная сила[3].

Практически сразу после этого Маслоу переключается на антропологию. На следующий год он переводится в Висконсинский университет, где зачитывается работами таких основоположников антропологии, как Маргарет Мид, Бранислав Малиновски, Рут Бенедикт и Ральф Линтон (который был преподавателем у жены Маслоу Берты). После переезда в Нью-Йорк в 1935 г. Маслоу становится слушателем целого ряда курсов по антропологии, которые читали Рут Бенедикт, Ральф Линтон, Александр Лессер и Джордж Херцог. Он даже сближается с Рут Бенедикт, привлеченный ее остроумием, проницательностью и сердечностью. Маслоу также становится членом Американской антропологической ассоциации и выступает с докладами на ее конференциях[4].

В 1938 г. в самом начале профессиональной карьеры Маслоу в качестве психолога Бенедикт помогла ему получить целевую финансовую помощь, позволившую вести (совместно с Люсьен Хэнкс и Джейн Ричардсон) на протяжении целого лета антропологические исследования среди коренных северных индейцев в резервации Сиксика в провинции Альберта, Канада[5]. Маслоу был просто в восторге от образа жизни индейцев. По словам Мартина Хеви Хеда, эта работа потрясла Маслоу «до глубины души»[6]. Особенное впечатление на него произвело практическое отсутствие у индейцев преступности, насилия, ревности и жадности и одновременно высокий уровень эмоциональной уравновешенности, строгое, но заботливое воспитание детей,

чувство принадлежности, равенство и высокий моральный дух. Фактически Маслоу был уверен в том, что высокая оценка эмоциональной уравновешенности индейцев в его тестах объясняется социальной структурой их общества и чувством принадлежности.

Как рассказывает Эдвард Хоффман, биограф Маслоу, в обществе индейцев, по его наблюдениям, «богатство в смысле количества накопленного имущества и прочего добра не имело значения: *его раздаривание* — вот что обеспечивало человеку подлинный престиж и уважение в племени»[7]. При этом Маслоу поражала жестокость американцев европейского происхождения, которые жили по соседству: «Индейцы в резервации были добропорядочными людьми; и чем больше я узнавал о белых в деревне — худшем скопище уродов и ублюдков, которое мне когда-либо приходилось наблюдать, тем парадоксальнее становилась картина»[8]. Работа Маслоу среди индейцев со всей очевидностью позволила ему узнать довольно много о мировоззрении канадских аборигенов, в том числе о значимости принадлежности к обществу, благодарности за то, что у человека есть, и внесения вклада в улучшение жизни будущих поколений[9, 10].

В то же время пребывание среди индейцев оказало глубокое влияние на представления Маслоу о внутренней человеческой природе[11]. Он отправлялся в резервацию как твердый сторонник культурного релятивизма, но был поражен тем, насколько близки ему по духу коренные индейцы[12]. В кратком отчете через несколько недель после завершения полевых работ Маслоу написал:

> Похоже, что каждый человек попадает при рождении в общество не как кусок глины, которому общество может придать любую форму, а как некая структура, которую общество может деформировать, подавлять или использовать как основу. Собранные мною фундаментальные данные, подтверждающие это предположение, говорят о том, что

> мои индейцы — прежде всего люди и лишь потом члены племени черноногих индейцев. Кроме того, в их обществе практически такой же набор личностей, как и в нашем обществе — разве что с совершенно другими модами на кривых распределения... Я сейчас работаю над концепцией «фундаментальной» [или] «естественной» структуры личности[13].

В неопубликованной заметке, сделанной в декабре того же года, Маслоу написал: «Моя новая концепция фундаментальной или естественной личности... Тезис: эти люди с рождения и до сего дня по глубине души, чувству уверенности в будущем и самооценке сопоставимы с индейцами из племени черноногих, или с шимпанзе, или с младенцами, или с уверенными в себе взрослыми. А потом общество воздействует на эту естественную личность, переиначивает ее, формирует, подавляет...»[14].

В своей книге Самнер подчеркивал, что народные обычаи не следует оценивать просто как «хорошие» или «плохие», на них нужно смотреть с точки зрения адаптивной ценности — их эффективности в плане удовлетворения той или иной насущной потребности. Маслоу в том же ключе считал, что люди по своей сути хорошие, но жизнь и разочарования заставляют их выглядеть иначе[15]. В другой неопубликованной заметке, датированной 1938 г., Маслоу писал: «Все люди приличные внутри. Чтобы доказать это, нужно всего лишь выяснить мотивы их внешнего поведения, например злобности, подлости или порочности. Стоит только понять эти мотивы, и вы не сможете возмущаться поведением, которое они обусловливают»[16]. Это было кардинальным отступлением от господствовавшего в то время в психоанализе представления о том, что люди являются вместилищем деструктивных импульсов, связанных либо с самосохранением, либо с сексом!

В той же неопубликованной заметке Маслоу размышляет, почему люди могут быть такими жестокими, и приходит к выводу, что дело в «чувстве незащищенности — из него

вытекает все остальное… Человек, который плохо ведет себя, делает это из-за причиненной боли, реальной или предполагаемой, он уходит в самозащиту как загнанное в угол животное. Но на деле люди хорошие, если, конечно, удовлетворяются их фундаментальные потребности, т. е. потребности в любви и защищенности. Дайте людям любовь и защищенность, и они будут проявлять в своих чувствах и поведении любовь и защищенность». Продолжая эту цепочку размышлений, Маслоу утверждает, что все проявления «злобности, подлости или порочности» — это гипертрофированная попытка удовлетворить базовые потребности в безопасности, любви и самоуважении.

Многие современные исследования подтверждают с самых разных точек зрения представление Маслоу о проявлениях «чувства незащищенности» в поведении. Центральный аспект этого чувства — *страх*. Какую бы форму он ни приобретал, страх неизменно сопровождает неудовлетворенные потребности, связанные с безопасностью.

Если у вас слишком много психологических страхов, это может свидетельствовать о чрезмерной поглощенности проблемой безопасности своей лодки и повлечь потенциально серьезные последствия для вашего плавания в безбрежном океане. Первая часть этой книги призвана помочь вам умерить чувство незащищенности, найти максимально безопасный фундамент и сосредоточиться на том, что имеет для вас максимальный смысл, обеспечивает личностный рост и креативность.

Итак, начнем с самой важной потребности, без которой невозможно чувствовать себя защищенным: с безопасности.

ГЛАВА 1

Безопасность

Каждый нормальный ребенок и, что не так очевидно, взрослый в нашем обществе хочет жить в безопасном, стабильном, предсказуемом, организованном мире, где он знает, чего ожидать, где не бывает непредвиденных, неподконтрольных и опасных ситуаций и где всегда есть сильные родители или защитники, оберегающие его от опасности.

Абрахам Маслоу,
«Мотивация и личность» (1954 г.)

Хотя в целом мир стал намного более комфортным для жизни — люди живут дольше, имеют более крепкое здоровье, чувствуют себя более свободными и защищенными[1], — многие в первой четверти XXI в. по-прежнему существуют в непредсказуемых, хаотично меняющихся условиях и зачастую страдают от того, что хаос вторгается в их личную среду. В одних только Соединенных Штатах порядка 10 млн американцев работают с утра до ночи и при этом живут за чертой бедности. Удовлетворение базовых потребностей, например в жилье и медицинском обслуживании, остается недоступным для значительной части населения, и это при потрясающем росте доходов 1% богатейших граждан. Так, более 33 млн американцев не имеют медицинской страховки, а у более чем половины граждан нет в запасе даже $400 на случай неожиданных расходов[2].

По словам Рут Виппман, мы создали социальный стереотип в сфере здравоохранения и благополучия, который переворачивает иерархию потребностей Маслоу, представляя самоактуализацию как некую альтернативу базовым потребностям вместо того, чтобы видеть в ней нечто покоящееся на прочном фундаменте безопасности и защищенности. В своей статье «Где мы были, когда рушилась пирамида? На занятиях по йоге» Виппман пишет: «Мы фокусируем внимание на вершине пирамиды Маслоу, забывая о ее основании»[3].

Хотя Маслоу никогда не использовал образ пирамиды для представления своей теории (см. Введение), он постоянно подчеркивал необходимость удовлетворения фундаментальных потребностей человека для создания возможности полной реализации его потенциала. Маслоу, будучи выходцем из рабочего класса (он был старшим сыном в семье еврейских эмигрантов из России и в детстве постоянно терпел антисемитские издевательства), всю жизнь фокусировал внимание на социальных преобразованиях. Один из студентов, слушавших его курс в 1960-х гг., вспоминал, что Маслоу горячо ратовал за обеды по льготным ценам в школах и видел в них способ устранения препятствий для здорового роста и развития детей из бедных семей[4].

Современная наука показывает со всей определенностью, что непредсказуемость имеет далеко идущие последствия для жизни, о которой мы можем мечтать и обеспечивать себе. Потребность в безопасности в сочетании с потребностями в стабильности, определенности, предсказуемости, непротиворечивости, непрерывности и доверии к окружающему миру является основой, от которой зависит удовлетворение всех остальных потребностей. Потребность в безопасности связана со стремлением осмыслить происходящее и найти мотивацию для обретения контроля над несбывшимися ожиданиями. Безопасная база помогает человеку принимать риски и исследовать новые идеи и формы бытия и одновременно создает возможность

для превращения в того, кем он действительно хочет стать. Отсутствие этой базы делает людей чрезмерно зависимыми от защиты, любви, обожания и уважения со стороны других, а это может поставить под угрозу личностный рост, развитие и смысл жизни.

Потребность в безопасности связана с конкретной формой смысла жизни. Психологи выделяют три формы смысла: внутренняя устойчивость, цель и значимость[5]. Цель служит мотивацией для реализации ориентированных на будущее и ценных жизненных задач. Значимость определяется тем, в какой мере люди чувствуют, что их существование и деятельность в мире содержательны, важны и ценны.

Потребность во внутренней устойчивости является той формой смысла, которая сильнее всего связана с потребностью в безопасности. Логична ли ситуация в моем непосредственном окружении? Предсказуема ли и постижима моя жизнь? Внутренняя устойчивость необходима для получения возможности достичь более масштабной цели или выбирать пути, которые интересны человеку в этом мире[6]. Как утверждают исследователи смысла жизни Франк Мартела и Майкл Стегер, «нам требуется что-то способное служить основой для наших ценностей, а когда жизнь кажется бессмысленной, отыскать то, что сделает ее достойной, может быть очень сложно или вообще невозможно»[7].

Существуют конструктивные пути достижения внутренней устойчивости. Так, исследователи выяснили, что внутренняя устойчивость сочетается с глубокой религиозностью, духовностью и способностью оправляться после тяжелого заболевания, например рака[8]. Известны и деструктивные пути обретения внутренней устойчивости, а потребность в восстановлении чувства безопасности может приводить к агрессии и антагонизму. Избыток хаоса и непредсказуемости подталкивает нас к состоянию, которое психологи называют «психологической энтропией»[9].

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЭНТРОПИЯ

Мозг человека — предсказательная машина[10]. Мы непрерывно обрабатываем входящую информацию и определяем, насколько она соответствует нашим ожиданиям. В соответствии с заложенной в генах программой (не абсолютно жесткой) мозг пытается помочь нам удовлетворить базовые потребности, воздействуя соответствующим образом на наше поведение, мышление и эмоции так, чтобы приблизиться к целям. Имейте в виду, что понятие «цели» используется здесь в очень широком смысле — от приземленного, например добывания пищи, обеспечения принадлежности, обретения статуса и второй половинки, до более высокого, вроде превращения в спортсмена мирового уровня или помощи бедным в развивающихся странах. Как уже говорилось, люди уникальны с точки зрения гибкости их целей.

Понятие энтропии первоначально использовалось в сфере функционирования физических систем в качестве меры беспорядка. Однако принципы, определяющие поведение энтропии в термодинамических системах, применимы и ко всем системам обработки информации, включая мозг, нервную систему и психологические процессы у людей[11]. Все биологические организмы — включая людей — выживают лишь в той мере, в какой они эффективно управляют внутренней энтропией[12].

В состоянии психологической энтропии мы испытываем неприятные ощущения вроде тревоги и стресса. Стресс вызывает выброс целого букета гормонов (в том числе кортизола), которые распространяются по организму и готовят его к активным действиям[13]. Кроме того, активируются определенные области мозга, отвечающие за внимание, эмоции, память и обучение, как, впрочем, и гены, которые контролируют раздражение и продолжительность жизни на клеточном уровне[14].

Понятно, что в нашей жизни всегда есть место для психологической энтропии: мы никогда полностью не контролируем свое внешнее окружение, а вещи, которые мы вроде бы можем

предсказать, все время меняются. Определенная доза стресса и непредсказуемости полезна и вполне нормальна. Как заметил британский философ Алан Уотс, «в желании быть идеально защищенным в мире, который по своей природе быстротечен и изменчив, есть явное противоречие»[15]. Или, как выразился математик Джон Аллен Паулос, «неопределенность — единственная определенная вещь, которая существует, а понимание, как жить в условиях незащищенности, — единственный способ защиты»[16].

Некоторые — те, у кого высокий уровень нейротизма, патологическая потребность в завершенности и обсессивно-компульсивное расстройство, — считают неопределенность *особенно* отвратительной. Нейротизм — это черта характера, при которой для человека характерны негативный аффект, тревожность, страх и зацикливание. Когда люди с высоким уровнем нейротизма получают неопределенную обратную связь в отличие от отрицательной, их нервная система дает чрезмерно эмоциональный отклик[17]. По словам психологов Джейкоба Хирша и Майкла Инцлихта, люди с высоким уровнем нейротизма «предпочитают знакомого дьявола дьяволу, которого они не знают». Влияние нейротизма на психическое здоровье огромно, некоторые исследователи даже считают, что нейротизм — общая причина всех форм психопатологии![18]

Хотя существуют гиперчувствительные к признакам угрозы люди, большинство чувствует лишь некоторый дискомфорт при соприкосновении с неизвестным. При этом у каждого имеется своя доля страхов, например страх неудачи, страх отказа, страх потери контроля, страх утраты эмоциональной связи и страх потери репутации[19]. Способность снижать, управлять и даже сживаться с неопределенностью важна для любого, кто хочет стать целостной личностью. Она необходима не только для сохранения здоровья и благополучия, но и для выживания.

Постоянный страх и тревога могут оказывать серьезное влияние на обучение, поведение и здоровье[20]. Последствия

дискриминации, насилия, пренебрежения или оскорбления могут чувствоваться на протяжении всей жизни, они изменяют связи в областях развивающегося мозга, которые особенно чувствительны к стрессу.

Хотя многие изменения мозга являются результатом адаптации к внешним условиям — т. е. оправданны с точки зрения обнаружения угрозы, — они сказываются на состоянии организма в целом. В самом деле, генам абсолютно «все равно», насколько мы счастливы и даже насколько психически здоровы. Если бы они могли говорить, то рассказали бы о том, что их заботит только передача самих себя следующему поколению. Если это означает достижение биологических целей за счет принесения в жертву целей более высокого порядка (например, ваших устремлений), то так и будет. Даже если вы до глубины души хотите отдать все силы сочинению новой симфонии или поиску доказательства сложной теоремы, то система не сможет выполнять работу с полной отдачей — иначе говоря, использовать всю свою энергию — при слишком значительной психологической энтропии.

На разных уровнях биологического функционирования наш организм постоянно пытается свести к минимуму все неожиданное — энтропию и непредсказуемость, — подстраивая реакцию к сигналам из внешнего мира. Когда уровень внутренней энтропии слишком высок, нам приходится искать альтернативные стратегии минимизации энтропии и удовлетворения базовых потребностей. Если ничто не дает результата, то со временем система перестает адаптироваться и в конечном итоге деградирует.

Это очень сильно сказывается не только на нашей физиологии, но и на психике. Мы тратим изрядное количество физической энергии на поддержание работы мозга, который позволяет нам обеспечивать приемлемый уровень предсказуемости и внутренней устойчивости с тем, чтобы определять, какие действия приближают нас к целям. Чем большую неопределенность мы ощущаем в жизни, тем больше метаболических ресурсов тратим

впустую и больше подвергаемся стрессу. Когда внутреннее расстройство становится слишком сильным, мы можем прибегать к стратегиям, разрушительным для других, не говоря уже о целостности собственной личности. Мы теряем чувство возможности и оказываемся во власти узкого набора эмоций, мыслей, моделей поведения, который уменьшает наш потенциал превращения в ту личность, какой действительно хотим стать. Когда переживания из-за неоднозначности результатов анализа крови не дают вам уснуть всю ночь, сочинение симфонии на следующий день может быть проблематичным.

Исследования ясно показывают, что наши психологические процессы тесно переплетаются с физиологией. По этой причине я со спокойной душой объединяю физиологические потребности с потребностью в безопасности, как предлагал Маслоу. Когда у людей нет возможности удовлетворить потребность в безопасности, они реагируют на это совершенно определенным образом, стремясь восстановить баланс, или гомеостаз. Восприятие поведения людей под таким углом позволяет нам терпимо относиться к его неадекватности и при этом хорошо понимать других.

Потребность в безопасности может выйти у каждого человека на первый план в любой момент, и он будет, скорее всего, действовать предсказуемым образом в соответствии с фундаментальными принципами человеческой природы. Когда нет возможности удовлетворить потребность в безопасности, мы перестаем доверять другим и начинаем относиться к людям с подозрением. В таком состоянии очень легко скатиться на деструктивный путь ради обретения безопасности, например стать членом какой-либо компании или преступной группировки. По словам Маслоу, «у человека, который чувствует себя в безопасности, и того, кто живет словно шпион на вражеской территории, очень разные характеры»[21].

Начнем с примера, который каждый из нас может понять: чувство голода.

ЧУВСТВО ГОЛОДА

Вряд ли у кого возникнет желание сочинять музыку, доказывать теоремы, заниматься декорированием дома или наряжаться, если желудок постоянно пуст и мучает жажда, если невозможно избавиться от ощущения надвигающейся катастрофы или чувства ненависти со стороны окружающих… Чтобы наверняка задвинуть высшие мотивы на задний план и получить искаженное представление о способностях и природе человека, заставьте организм хронически страдать от голода или жажды.

Абрахам Маслоу,
«Мотивация и личность» (1954 г.)

Дурное расположение духа у голодного человека нередко служит предметом шуток. Однако миллиардам людей по всему миру, регулярно страдающих от нехватки продовольствия, не до смеха.

Последствия голода и для людей, и для животных очень серьезны. Отсутствие надежных источников продуктов питания порождает пищевую незащищенность, которая приводит к появлению конкретного набора негативных моделей поведения: повышенной импульсивности и гиперактивности, повышенной раздражимости и агрессии, повышенной тревожности и склонности к потреблению наркотиков[22]. Свидетельства того, что пищевая неопределенность ведет к появлению этого набора моделей поведения, убедительны и многочисленны. К ним относятся исследования последствий пищевой депривации у насекомых, птиц и млекопитающих (включая человека); исследования людей, которые сидят на жесткой диете и занимаются лечебным голоданием; исследования людей с расстройством пищевого поведения.

Этот набор моделей поведения обусловлен именно крайним голодом, а не изначальными личностными различиями. В одном классическом исследовании ученые заметили, что пациенты, которые в начале процесса лечебного голодания были неупрямыми, благодушными и оптимистичными, потом становились

все более импульсивными и обозленными вплоть до склонности к рукоприкладству[23]. В одном из случаев «человек обратился за помощью после выписки из-за того, что очень злился при поездках на автомобиле и боялся передавить раздражавших его пешеходов»[24].

Голод повышает мотивацию работать за еду или платить за нее и одновременно снижает мотивацию работать или платить за все несъедобное[25]. Набор моделей поведения, связанных с голодом, лучше всего рассматривать не как отказ системы, а как адаптацию, ответ, состоящий из альтернативных стратегий улучшения поиска, захвата и защиты пищевых ресурсов даже за счет принесения в жертву других целей[26].

Если альтернативные стратегии не обеспечивают достижения цели, то тревога и гиперактивность могут в конечном итоге привести к депрессии и апатии. Данный момент является ключевым: именно длительная пищевая неопределенность вызывает этот набор моделей поведения, а не полная депривация. Длительная пищевая неопределенность производит так много психологической энтропии, что чувство беспомощности в конечном итоге берет верх, а другие системы начинают деградировать. По мнению британского психолога Дэниела Неттла, некоторые модели поведения — такие как импульсивность, агрессия и тревога — широко распространены среди экономически неблагополучных слоев населения в большей мере из-за того, что они регулярно страдают от голода, а не из-за исходных различий социальных классов[27].

Поразительнее всего то, что многие модели поведения, обусловленные голодом, обычно пропадают после получения пищи[28]. Мы голодны лишь до того момента, когда перестаем быть голодными. А в отсутствие голода мы забываем о том, что это такое, быть голодным. До следующего раза.

Теперь, когда мы рассмотрели понятный для всех нас пример, попробуем разобраться с более сложными психологическими формами незащищенности, начиная с привязанности.

ПОТРЕБНОСТЬ В НАДЕЖНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ

Жизнь в идеале должна представлять собой ряд дерзких вылазок с безопасной базы.

Джон Боулби

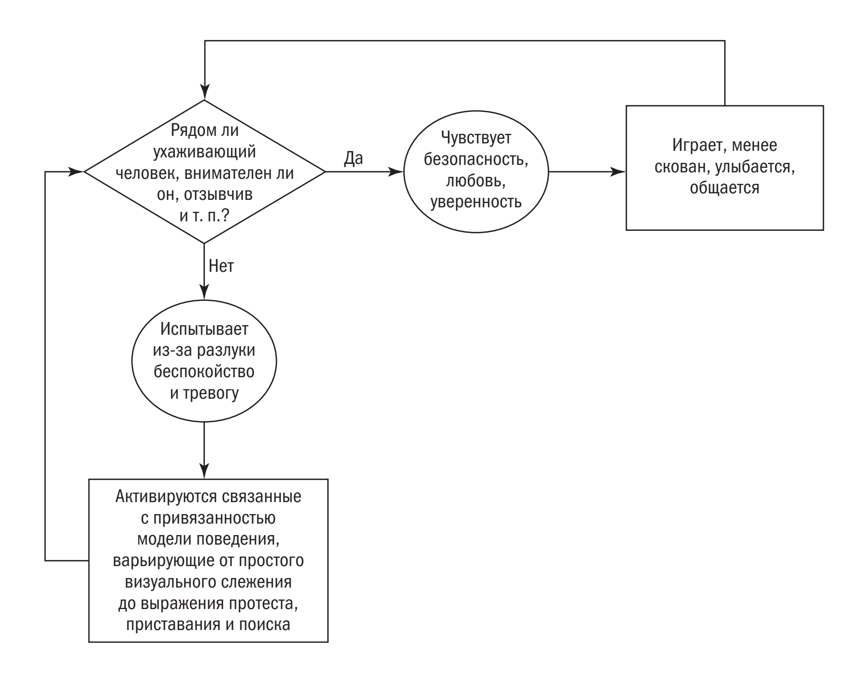
Человеческое дитя появляется на свет как совершенно беспомощное создание и в удовлетворении базовых физиологических потребностей полностью зависит от того, кто ухаживает за ним. Чувствуя ответственность и надежность ухаживающего, младенец обретает уверенность в том, что его потребности будут удовлетворены. Одновременно у младенца возникает эмоциональная привязанность к ухаживающему, и эта связь создает безопасную базу и надежное убежище, позволяющее растущему ребенку выживать, удовлетворять любопытство и исследовать окружающий мир.

Опираясь на теорию Фрейда в сочетании с молодой наукой этологией (изучение поведения животных через призму эволюции), кибернетической теорией, теорией систем управления и психологией развития, британский психолог Джон Боулби предположил существование «поведенческой системы привязанности», которая появилась на заре истории человечества и была нацелена на формирование близости между ухаживающими и уязвимыми младенцами, детьми и взрослыми[29]. Поведение, нацеленное на формирование близости, по словам Боулби, выполняет функцию уменьшения чувства страха и тревоги и проявляется, когда ребенок чего-то боится или чувствует угрозу.

При описании этой системы Боулби использовал ключевые принципы теории управления, в основе которой лежат логические операции «если/то». В самом деле в нашей системе закодировано множество подсознательных механизмов в стиле «если/то», и, как мы увидим далее в этой книге, понимание этого позволяет нам осознанно отключать систему и брать под контроль бессознательные привычки. В детском возрасте, однако,

у нас еще нет когнитивного тормоза самоанализа, который позволяет блокировать поведенческую систему привязанности.

Боулби утверждал, что система привязанности дает нам ответ на целый ряд «если/то»-вопросов, начиная с такого: «Рядом ли ухаживающий человек, внимателен ли он и отзывчив?»[30] Если ребенок понимает, что ответ «да», то он чувствует, что его любят и что он в безопасности, ощущает уверенность и с большей вероятностью изучает мир, играет и общается с другими. В случае ответа «нет» ребенок испытывает тревогу и, скорее всего, ведет себя так, чтобы привлечь к себе ухаживающего человека, не спит и подает голос (плачет). По теоретическому предположению Боулби, такое поведение будет продолжаться до тех пор, пока ребенок не ощутит приемлемый уровень близости с человеком, к которому он испытывает привязанность. Если же этот человек не реагирует, то ребенок должен полностью отдалиться от него, что часто случается при длительной разлуке.



Очень чувствительная к тому, как к нам относятся в моменты стресса, система привязанности постоянно следит за тем, насколько успешно мы получаем близость и поддержку со стороны объекта привязанности — сначала родителей, а потом друзей и возлюбленных. Как говорит Боулби, на основе физического присутствия ухаживающего человека мы постепенно формируем ментальные образы, или «внутренние рабочие модели», других и самих себя, которые позволяют нам предвидеть поведение других на основе прошлого опыта. В результате взаимодействия с различными объектами привязанности на протяжении жизни мы создаем модели полезности и отзывчивости других к нашим потребностям, а также собственные представления о доброте и ценности любви и поддержки. Эти внутренние рабочие модели влияют на ожидания и принципы, которыми мы зачастую неявно руководствуемся в отношениях в более широком смысле.

Идеи Боулби были проверены Мэри Эйнсворт, американо-канадским специалистом по психологии развития, которая убедилась в том, что младенцы предсказуемо демонстрируют один из нескольких характерных «паттернов привязанности»[31]. Она проводила «эксперимент с незнакомой ситуацией», когда детей в возрасте 9–12 месяцев приносили в лабораторию и после того, как они успокаивались, ненадолго разлучали с родителем, оставляя их наедине с незнакомцем.

Предсказание Боулби оказалось правильным: присутствие незнакомца вызывает у детей тревогу, заставляет их смотреть на родителей в поисках поддержки. А когда родители оставляют детей наедине с незнакомцем, они испытывают дополнительный стресс: перестают интересоваться своими игрушками или начинают плакать. После возвращения матери большинство детей (примерно 62%) ползут ей навстречу, стремясь восстановить утраченную близость со знакомым ухаживающим человеком.

Сказанное относится к *большинству* детей. По наблюдениям Эйнсворт, у части детей (примерно 15%) разлука вызывает

чрезвычайно сильный стресс, а после возвращения ухаживающего они ползут к нему, но сопротивляются контакту — отстраняются, вырываются или иным образом показывают, что им *не нравится* происходящее[32]. Эйнсворт расценила это как проявление ненадежной формы привязанности. Ребенок не может в полной мере регулировать и восстанавливать эмоциональное равновесие после того, как его оставляют незащищенным. Она назвала такое состояние «тревожно-амбивалентной привязанностью».

Эйнсворт выявила у 25% детей еще одну форму ненадежной привязанности, которую она назвала «избегающей». Эти дети испытывают явный стресс при разлучении, однако после возвращения матери они ведут себя так, как будто им не нужна ее защита, контакт или поддержка. Они словно говорят: «Как бы там ни было, а ты мне не нужна».

Новаторская работа Эйнсворт, посвященная привязанности детей, впоследствии была расширена и к ней добавилось исследование отношений взрослых[33]. Ниже представлены четыре основных типа привязанности, выявленных у взрослых.

— Мне легко эмоционально сближаться с другими. Я чувствую себя комфортно, когда полагаюсь на них, и позволяю им полагаться на меня. Я не боюсь оставаться в одиночестве или видеть, что другие не принимают меня. *(Надежная привязанность)*

— Я испытываю дискомфорт, когда сближаюсь с другими. Я хочу эмоционально сблизиться, однако мне трудно полностью доверять другим или полагаться на них. Я опасаюсь, что могу пострадать, если слишком сближусь с другими. *(Тревожная, или избегающая, привязанность)*

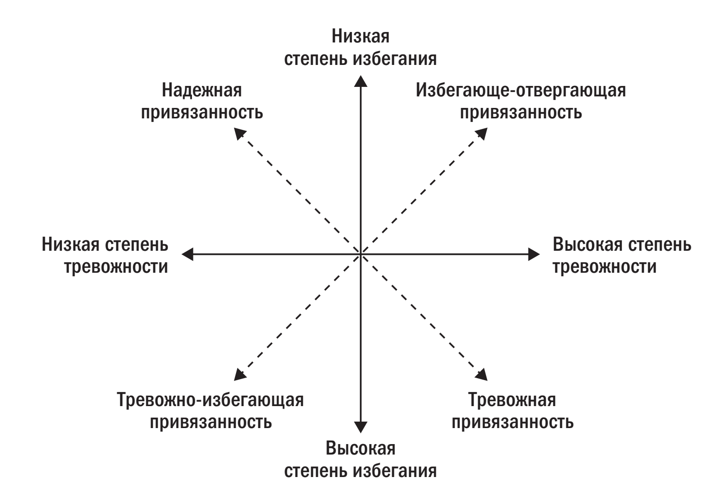
— Я хочу быть эмоционально близким с другими, однако нередко оказывается, что они не хотят сближаться настолько, насколько мне хотелось бы. Мне плохо без близких отношений, но порой беспокоит то, что другие не ценят меня в такой же мере, в какой ценю их я. *(Избегающе-отвергающая привязанность)*

— Мне вполне комфортно без близкой эмоциональной связи. Для меня очень важно чувствовать независимость и самодостаточность, и я предпочитаю не полагаться на других и не позволяю им полагаться на меня. *(Тревожно-избегающая привязанность)*

Подходит ли вам какой-либо из этих профилей? Если да, то превосходно! Вы начинаете процесс самоосознания, который реально может принести пользу вашим отношениям. Большинство людей, однако, *не вписывается* точно в какую-то одну категорию или определяет для себя несколько категорий. В действительности эта типология слишком примитивна и статична. Крис Фрейли с коллегами выяснил, что различия людей на самом деле довольно размыты и не имеют четких границ[34]. У нас есть в той или иной мере признаки всех стилей привязанности, варьирующие от «*это не про меня*» до «*это действительно мое*», а большинство людей попадает в промежуток между экстремумами.

На деле четыре стиля привязанности взрослых — надежный, тревожный, избегающе-отвергающий и тревожно-избегающий — можно представить как комбинацию всего двух измерений: тревожности и избегания. *Тревожная привязанность* отражает страх быть отвергнутым или покинутым и является продуктом представлений о том, готовы ли другие прийти на помощь в случае необходимости. *Избегающая привязанность* не так связана с чувством безопасности, она имеет больше отношения к тому, как вы регулируете свои эмоции в ответ на стресс — используете ли вы других в качестве безопасной базы или отстраняетесь от них и прекращаете отношения.

Исследования показывают, что эти два измерения слабо коррелируют друг с другом, а значит, люди могут получать высокую оценку и там и там. Еще один вывод заключается в том, что «надежная привязанность» не существует как самостоятельная категория. Она представляет собой комбинацию низкой степени тревожности и низкой степени избегания. Одно



из современных исследований дает основание предполагать, что такого явления, как абсолютно надежно привязанный человек, не существует (встречали ли вы когда-нибудь такого?); все мы испытываем хотя бы чуточку тревоги и отстраненности, когда в наших отношениях возникает стресс.

Ваше расположение в координатах «тревожная привязанность — избегающая привязанность» имеет важное значение. Те, у кого более низкая оценка в этих измерениях, обычно конструктивнее подходят к управлению и регулированию своих эмоций, мыслей и поведения. У них выше уровень удовлетворенности взаимоотношениями, психологической приспособленности, здорового чувства собственного достоинства, они отличаются повышенной склонностью

Такого явления, как абсолютно надежно привязанный человек, не существует; все мы испытываем хотя бы чуточку тревоги и отстраненности, когда в наших отношениях возникает стресс.

к альтруизму, волонтерской деятельности и эмпатии, а также более высокой толерантностью к людям из других социальных групп[35]. Очевидно, что надежная привязанность создает основу не только для более удовлетворительных отношений, но и для многих других аспектов роста.

В отличие от этого, ненадежная привязанность — особенно тревожная — сочетается с депрессией, тревогой, одиночеством, нейротизмом, импульсивностью, расстройством личности, педантизмом, обсессивно-компульсивными расстройствами, злоупотреблением психоактивными веществами, посттравматическим стрессовым расстройством и общей неуверенностью в своей способности справляться со стрессовыми событиями и проблемами[36]. Что касается физического здоровья, то ненадежная привязанность сопровождает сердечно-сосудистые заболевания, изжогу, плохой иммунитет и нейроэндокринную активацию стрессовой реакции[37]. Поскольку надежная привязанность имеет отношение к очень многим сферам нашей жизни, рассмотрим поближе, как те, кто обладает более надежной привязанностью, взаимодействуют с миром.

ВЫБОР СОБСТВЕННОГО СТИЛЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

Что характерно для бытия людей с надежной привязанностью? В одном из фундаментальных исследований социальный психолог Нэнси Коллинз просила участников описать, что они чувствовали бы и как себя вели бы при различных сценариях, представляющих базовые стили привязанности, в том числе эмоциональную доступность в случае необходимости и отношение к партнеру как к безопасной базе[38]. По сравнению со взрослыми, имеющими надежную привязанность, участники с тревожной привязанностью характеризовали события в более негативном ключе и испытывали более сильные переживания в ситуациях типа «не реагирует, когда вы пытаетесь его обнять» и «хотел побыть вечером в одиночестве», в которых вероятность конфликта выше.

В более глубоком варианте подобных исследований Аманда Викари и Крис Фрейли просили людей представить, что у них есть любовные отношения с кем-либо, и «выбрать собственный вариант развития событий», который соответствовал бы этим отношениям на протяжении какого-то времени[39]. Взрослые с ненадежной привязанностью чаще выбирали деструктивный для отношений вариант (например, не скрывали, что встречались с бывшей или бывшим, и давали партнеру повод для ревности), и такой выбор напрямую сказывался на их удовлетворенности отношениями. Попробуем принять участие в таком испытании.

Итак, вы проводите вечер дома у своего партнера. В какой-то момент партнеру звонят, и он уходит в другую комнату, чтобы ответить. Спустя 20 минут ваш партнер возвращается и говорит, что это его бывшая захотела поболтать. Вы знаете, что они сохранили дружеские отношения и время от времени перезваниваются. Ваш партнер спрашивает, как вы смотрите на подобные разговоры.

Что вы ответите:

(а) «Да, я рада, что ты не теряешь связь с той, с которой когда-то встречался».

(б) «Не очень одобрительно, меня немного беспокоит возможность того, что между вами все еще что-то есть».

Ваш партнер продолжает говорить о своей бывшей, и вы начинаете немного ревновать. Неделю назад вам звонил один знакомый, к которому вы раньше испытывали симпатию, и предлагал встретиться, но вы не сказали об этом партнеру, поскольку не считали те отношения важными и более-менее забыли о них. Когда ваш партнер рассказывает о своей бывшей, вы вдруг вспоминаете об этом случае и понимаете, что он, скорее всего, приревновал бы вас, заикнись вы о том звонке.

Что вы сделаете:

(а) Не скажете о том случае, поскольку не хотите спровоцировать ревность.

(б) Как бы невзначай упомянете тот случай, надеясь, что партнер будет ревновать не слишком сильно.

На следующей неделе ваш партнер приходит к вам домой. Вы только что вернулись из хорошей компании, где чудесно провели время, а тут начинается разговор о ваших отношениях. Ваш партнер говорит, что, по его мнению, ситуация серьезна, и вам нужно обсудить, чем все это может закончиться.

Что вы ответите:

(а) «Отличная идея», — понимая, что тем, кто на одной волне, легче сохранить отношения.

(б) «Возможно, нам нужно сделать перерыв», — понимая, что он сожалеет о ваших отношениях, и вам необходимо завершить их прежде него.

Примечание: если вам интересно, то знайте, что те, у кого более надежная привязанность, чаще выбирают вариант «а».

Как бы то ни было, имеющие ненадежную привязанность *небезнадежны*. Хотя они и выбирали деструктивные варианты поначалу, постепенно их решения улучшались (впрочем, такое улучшение у них происходило не так быстро, как у имеющих более надежную привязанность). Стоит отметить, что при взаимодействии с добросердечным, неравнодушным партнером они выбирали больше благоприятных для отношений вариантов. Это же самое происходило и с участниками, имеющими подлинно надежную привязанность.

Таким образом, люди с ненадежной привязанностью действительно склонны выбирать варианты поведения в своих отношениях, приводящие к негативным исходам, которых они опасаются больше всего, а бывает, и *ожидают*. Однако результаты исследований также указывают на то, что чуткость партнера значит очень много. Такая форма семейной терапии, как эмоционально фокусированная терапия для пар, помогает

улучшить общую удовлетворенность близкими отношениями через укрепление надежной привязанности[40]. Партнеры учатся воспринимать свои отношения как надежную гавань, безопасную базу и источник жизнестойкости во времена эмоциональных перегрузок и напастей.

Парам предлагают обрисовать глубоко укоренившиеся страхи, связанные с привязанностью, и потребности, которые привели к деструктивной модели поведения в отношениях. Открытое высказывание связанных с привязанностью опасений и обсуждение их с чутким, внимательным партнером может оказаться очень полезным для обоих партнеров, помочь им сблизиться и повысить удовлетворенность отношениями.

Уязвимость людей с высокой степенью избегания и тревожности проявляется несмотря ни на что, только когда эти люди оказываются в *определенных* стрессовых ситуациях[41]. По данным Джеффри Симпсона и Стивена Роулза, людей с высокой степенью избегания провоцирует очень узкий набор стрессовых ситуаций, в частности необходимость оказать или получить поддержку, стать эмоционально ближе или разделить глубоко личные переживания. Точно так же людей с высокой степенью тревожности провоцируют ситуации, связанные с конкретной угрозой стабильности или качеству существующих отношений[42].

Хотя подобное реагирование на конкретные триггеры в отношениях может быть адаптивным или «разумным» в узком смысле, защитная реакция на кризисы привязанности абсолютно деструктивна для отношений и для личности в целом. К счастью, Симпсон и Роулз обнаружили, что даже при наступлении событий-триггеров люди с ненадежной привязанностью в силах отказаться от своих внутренних рабочих моделей, особенно когда у них есть преданный партнер, который чутко относится к их конкретным потребностям и опасениям, сопутствующим привязанности[43].

Помимо прочего, паттерны привязанности взрослых считаются фиксированными, неменяющимися и заданными навсегда

нетактичным воспитанием. Однако большинство комплексных исследований преемственности стилей привязанности говорит о том, что у паттернов привязанности маленьких детей и взрослых очень мало сходства[44]. Внутренние рабочие модели могут меняться со временем в ответ на новый опыт или события. Даже краткий предварительный инструктаж, во время которого участники получали текстовые сообщения, способствующие появлению чувства безопасности, заметно понижал уровень тревожности![45]

Конечно, чуткость и отзывчивость к потребностям в детстве имеет большое значение. Обучение родителей чуткому отношению к потребностям ребенка приводит к повышению надежности привязанности у их чада[46]. У некоторых особенно восприимчивых детей адекватная чуткость родителей способна привести к формированию высокой степени любопытства и склонности к исследованию вместо страха и тревоги[47].

Дети особенно страдают от угроз их целостности и гармонии, когда им дают задания, которые они не в состоянии выполнить, или в случаях, когда родители вынуждают их принимать важные семейные решения, выходящие за их возможности, например относительно удовлетворения потребностей родителей. Чуткое отношение к потребностям ребенка вовсе не означает, что его *балуют*. Альфред Адлер, психиатр из Вены, утверждает, что баловство детей может серьезно мешать социальному и эмоциональному развитию[48]. Маслоу под впечатлением от идей Адлера написал: «Детям нужны сильные, твердые, решительные, независимые и обладающие чувством собственного достоинства родители — в противном случае дети вырастают запуганными. Подросткам необходим справедливый, упорядоченный и предсказуемый мир. Только сильные родители способны обеспечить такие важные качества»[49].

Попробуйте взглянуть на это так: взаимодействие с объектом привязанности в раннем детстве служит фундаментом, на который опираются более поздние переживания[50]. Внутренняя рабочая модель, которая говорит, что на других нельзя полагаться

и что вас не любят, влияет на жизнь ребенка и его будущие отношения с другими и неуловимым, и довольно явным образом. Однако детские паттерны привязанности — это далеко не конец. Вот что сказал мне специалист по вопросам привязанности Крис Фрейли:

> Представьте себе, что развитие — это процесс строительства, где вы сначала закладываете фундамент, а потом устанавливаете леса и начинаете возводить каркас. Именно так это работает. Развитие начинается с нулевого уровня, который ограничивает то, что вы можете сделать дальше, но не определяет конечную высоту возводимого здания — она зависит от того, что вы делаете, когда забираетесь на леса и кладете кирпич на кирпич[51].

На нынешние паттерны привязанности влияет вся история наших отношений и социальных взаимодействий. Впечатления раннего детства не обязательно долговечны, ответная реакция может меняться к лучшему со временем. Внутренние рабочие модели могут развиваться и меняться в ответ на наш личностный рост, а также чуткость и доступность партнеров. И хотя определенная динамика отношений способна активировать давно укоренившиеся стратегии реагирования, нас нельзя считать рабами этих паттернов. Чем больше пара узнает о характере старых паттернов и работает сообща над повышением чуткости к взаимным потребностям, тем больше вероятность укрепления отношений.

Если ненадежность привязанности так важна для понимания роста, то что можно сказать о ее более жестких и устойчивых формах? Каковы последствия дурного обращения, издевательства, насилия и других представляющих опасность проявлений? Давайте рассмотрим их.

РЕКОНФИГУРИРОВАНИЕ МОЗГА

Забота о создании для маленьких детей безопасной, защищенной среды, необходимой для развития здоровой психики и тела, не только идет на пользу самим детям, но и служит прочной основой для процветающего, справедливого и устойчивого общества.

Натан Фокс и Джек Шонкофф,
«Как постоянный страх и тревога могут влиять на обучение, поведение и здоровье маленьких детей» (2011 г.)

Хотя чуткая забота в раннем детстве и помогает создать безопасную, надежную базу для будущего исследования мира, социального взаимодействия и близких отношений, последние исследования показывают, что не всякая небезопасная среда обеспечивает устойчивый эффект. Большинство стилей воспитания не оставляют неизгладимого следа на личности ребенка, когда он вырастает[52]. Вместе с тем некоторые жесткие факторы стресса в раннем детстве оказывают устойчивые, долгосрочные эффекты.

Вопреки широко распространенным представлениям теория Боулби касается не только беспомощных младенцев — она опирается на более общую теорию человеческой природы. Теория привязанности Боулби основывается на его личном опыте общения с подростками, пережившими тяжелые времена в раннем детстве. Среди них были приемные дети, некоторые из которых неоднократно меняли приемных родителей, те, кто потерял родителей, и даже малолетние преступники[53]. Работая с ними, Боулби заметил общую закономерность: большинству подростков было очень трудно установить тесную эмоциональную связь с кем-либо.

Почти половина детей, живущих в бедности в Соединенных Штатах сегодня, являются свидетелями насилия, более 130 млн детей наблюдали насилие со стороны близкого партнера дома, а более 200 млн детей подвергались сексуальным домогательствам в той или иной форме[54]. Еще многие миллионы ежедневно

испытывают психологическое насилие, например когда кто-то из родителей намеренно заставляет ребенка чувствовать вину, стыд или страх из-за удовлетворения его собственных эмоциональных потребностей или принижает и разрушает вещи, которые ребенок ценит.

Пренебрежение может быть таким же разрушительным, как и насилие, например когда родитель стабильно не обращает внимания на стрессовое состояние ребенка и его социальные потребности, ожидая, что тот сам справится с небезопасными или выходящими за пределы его возможностей ситуациями, или забывает удовлетворять такие базовые потребности ребенка, как потребность в пище, чистой одежде, крове, стоматологическом и медицинском обслуживании.

Разными путями отношение ухаживающего лица и представление о неблагоприятных условиях закрепляются в развивающемся мозге ребенка. В соответствии с теорией прогностического адаптивного ответа суровая обстановка в раннем детстве служит предиктором условий, в которых будет происходить взросление, и помогает человеку выработать стратегии поведения, настроенные на ожидаемое будущее[55]. Одно из исследований в сфере когнитивной нейробиологии показало, что мозг самореконфигурируется в соответствии с предсказаниями, которые он делает, опираясь на предыдущий опыт[56]. Ясное представление о том, как мозг реконфигурирует себя, чтобы справиться с ожидаемой стрессовой ситуацией, имеет ключевое значение для понимания того устойчивого видоизменения когнитивной деятельности, регуляции эмоций и социального поведения, которое наблюдается у тех, кто испытывает постоянную тревогу и страх в детстве и растет в условиях непредсказуемости.

Хотя потенциал для восстановления не теряется полностью — мозг остается открытым для будущих изменений, т. е. обладает определенной нейронной пластичностью, — стресс, пережитый в раннем детстве, накладывает *ограничения* на развитие. Это происходит в результате того, что он активирует гены, которые

вызывают завершение критических периодов развития[57]. По словам Мартина Тейчера и его коллег, «развитие мозга управляется генами, но обретает форму под влиянием переживаний».

В число областей мозга, особенно чувствительных к стрессам в раннем детстве, входят *гиппокамп,* который участвует в формировании и извлечении воспоминаний и представлений; *миндалевидное тело,* отвечающее за поддержание внимания и оценку эмоциональной значимости; *передняя поясная кора,* участвующая в обнаружении ошибок, самоконтроле и распределении ментальных ресурсов; *мозолистое тело,* которое связывает левое и правое полушария мозга; *префронтальная кора,* особенно медиальная и орбитальная области, отвечающая за принятие долгосрочных решений, оценку ситуации и эмоциональное саморегулирование[58]. Каждая область мозга имеет свой сенситивный период, когда стресс может нанести наибольший вред.

Неблагоприятные условия в раннем детстве изменяют мозг узконаправленно так, чтобы преодолеть насилие и пренебрежение[59]. В частности, изменения происходят в первую очередь в сенсорных системах и способах, которыми мозг фильтрует информацию из внешнего мира. Так, словесные оскорбления со стороны родителей изменяют пути поступления информации в слуховую зону коры головного мозга. Наблюдение за проявлениями домашнего насилия изменяет связи между зрительным отделом головного мозга и областями, отвечающими за возникновение страха и сильных эмоций. Сексуальное насилие затрагивает области мозга, связанные с гениталиями и распознаванием лиц. А психологическое насилие влияет на области, отвечающие за самоосознание и самооценку.

Помимо прочего, дети, подвергающиеся плохому обращению в любой форме, более активно реагируют на угрожающее выражение лица и обладают пониженной устойчивостью нейронных связей, ассоциируемых с осознанным восприятием угрозы и активацией воспоминаний о соответствующем событии. Подобный общий паттерн указывает на то, что мозг

самомодифицируется таким образом, чтобы выключить осознанное восприятие связанных с насилием переживаний и одновременно избежать будущих ситуаций, которые могут создавать похожую угрозу. Это аналогично тому, что некоторые психиатры называют «расщеплением».

Адаптация при этом вовсе не обязательно означает нечто социально желательное, здоровое или хотя бы способствующее счастью. Эгоизм и агрессивность — вот что может развиваться в стремлении «разрешить адаптивные проблемы жизни при столкновении с непредсказуемым и безжалостным миром»[60]. Однако адаптация людей в ответ на плохое обращение необязательно приводит и к психопатологии. Когда Мартин Тейчер начал изучать неврологию насилия и пренебрежения, он рассчитывал обнаружить явные различия между стрессоустойчивым и видоизмененным из-за плохого обращения мозгом. Однако полученные результаты оказались неожиданными. Хотя у многих из тех, кто постоянно испытывал насилие и пренебрежение, состояние мозга было сходно со страдающими психическими отклонениями, мало у кого из них можно было реально диагностировать психопатологию.

В действительности связанные с плохим обращением изменения мозга характеризуются четкими клиническими, нейробиологическими и генетическими особенностями, которые отличают их от психопатологии[61]. Одно из возможных объяснений подобных результатов заключается в том, что многие из имеющих соответствующие адаптации мозга являются очень жизнестойкими людьми, которые способны использовать другие психологические и внешние ресурсы (например, упорство, социальную поддержку или общественные системы), позволяющие сопротивляться стрессу.

К сожалению, далеко не у всех детей, растущих в неблагоприятных и непредсказуемых условиях, есть дополнительные ресурсы, которые помогают справиться со стрессом, — и эта реальность имеет большое значение для долгосрочных

последствий тяжелых условий жизни в раннем детстве. Обычно когда люди постоянно испытывают страх и тревогу, миндалевидное тело и гиппокамп, действуя совместно, связывают этот страх с контекстом, который вызывает такую реакцию. И у детей, и у взрослых результатом является «рефлекторное закрепление чувства страха», которое может сохраняться очень долго.

Подвергающийся физическому насилию ребенок начинает бояться и человека, и контекста, в котором происходило это насилие. Со временем признаки контекста могут обобщаться, а чувство страха может провоцироваться людьми и местами, имеющими минимальное сходство с исходным контекстом[62]. Этот процесс происходит автоматически, на подсознательном уровне, размышляющий ум не участвует в этом и даже не обязательно понимает, что происходит. В результате младенческое представление о том, что мир опасен, может влиять на социальные взаимодействия, которые случаются в жизни позже, причем в значительно менее опасных условиях.

Такое появление чувства страха не пропадает автоматически со временем. Когнитивная психология говорит о том, что обучение условно-рефлекторному замиранию очень сильно отличается от отвыкания от этого условного рефлекса. Как говорят специалисты по детскому развитию Натан Фокс и Джек Шонкофф, «страхи пассивно не забываются со временем, от них нужно активно избавляться»[63]. Хотя страх может приобретаться довольно рано в жизни и зависеть как от частоты, так и от эмоциональной интенсивности события, забыть его удается только после того, как станут зрелыми определенные области префронтальной коры, когда они обретут достаточно силы для регулирования миндалевидного тела и других подкорковых структур головного мозга, отвечающих за предвкушение награды[64].

Концепция выученной беспомощности описывает связанный феномен. В процессе своего классического исследования, начавшегося в конце 1960-х гг., психологи Стивен Майер и Мартин Селигман обнаружили, что при достаточно частом повторении

ударов электрическим током собаки переставали пытаться убежать, даже когда им предоставляли такую возможность[65]. Они просто смирялись, очевидно думая, что никакие действия с их стороны не изменят ситуацию. Исследователи назвали такое состояние «выученной беспомощностью» и пришли к выводу, что оно является одной из основных причин депрессии.

Проанализировав не так давно факты, накопившиеся за полвека со времен их поворотного исследования (которое сейчас обобщено и распространено на других животных, включая крыс и людей), Майер и Селигман заключили, что они фактически *полностью перевернули* его[66]. Самое свежее исследование говорит о том, что пассивность и чувство беспомощности — это в действительности базовая реакция животных, автоматический, безусловный ответ на продолжение неблагоприятной ситуации. Чему необходимо учиться, так это *надежде,* т.е. осознанию того, что непредсказуемость окружающей обстановки можно взять под контроль и использовать в своих интересах. Способность надеяться зависит от развития медиальной области префронтальной коры головного мозга, которое не прекращается до старшего подросткового возраста.

Отсутствие надежды может быть истинным источником многих моделей поведения, связанных с суровыми и непредсказуемыми условиями, особенно с теми, что характерны для крайней бедности. Молодые люди, которые демонстрируют чувство беспомощности и не видят перспектив в будущем, более склонны к грубому и агрессивному поведению, употреблению психоактивных веществ и рискованным сексуальным контактам, чем те, у кого нет чувства беспомощности, — даже несмотря на то что такое поведение еще больше снижает шансы на выход из бедности[67].

Люди, регулярно сталкивающиеся с жестокостью и непредсказуемостью из-за бедности, склонны отдавать приоритет самым неотложным потребностям в ущерб долгосрочным. Зачастую у них практически нет выбора: жизнь в условиях жестокости и непредсказуемости несет с собой целый набор вредных для

здоровья и безопасности факторов, включая загрязнение окружающей среды, шум, пассивное курение, преступления против личности и плохое жилье. Отсутствие материальных благ и влияния ограничивает будущие возможности и приводит к смещению приоритетов в сторону базовых потребностей: выживания и продолжения рода[68].

Постоянное соприкосновение с жестокостью и непредсказуемостью очень сильно сказывается на решениях в отношении здорового образа жизни, например курения. В хорошо продуманной серии исследований Джиллиан Пеппер и Дэниел Неттл в порядке эксперимента изменяли воспринимаемую управляемость риска смерти. По их данным, если просто убедить человека в том, что условия смерти неподконтрольны ему, то он начинает выбирать нездоровое пищевое вознаграждение (шоколад) вместо здорового (фрукты)[69].

Являясь отражением надежности окружающий обстановки, безопасность строится на доверии. В другом исследовании Неттл с коллегами отвозил британских студентов-волонтеров в экономически неблагополучный район с относительно высоким уровнем преступности[70]. Студенты обходили там дома и раздавали анкеты. (Поблизости постоянно дежурил микроавтобус, чтобы студенты могли в любой момент убраться оттуда.) Так вот, в пределах 45 минут волонтеры начинали испытывать такой же параноидальный психоз и потерю социального доверия, как и средний житель неблагополучного района.

Если одно лишь короткое «пребывание» в этом месте дает такой эффект, то представьте себе последствия постоянной жизни в подобных трудных и непредсказуемых условиях. Как отмечают исследователи, «это означает, что различия социальных установок отдельных людей и групп населения могут быть более подвижными и зависящими от контекста, чем предполагалось раньше»[71]. Это очень важный вывод. Вместо того чтобы видеть в «бедных» отдельный класс людей, нам следует признать нашу общность и то, что все мы ведем себя *одинаково в одних и тех же условиях*[72].

Возможность устранения враждебности людей, живущих в районах, для которых характерна крайняя бедность и нестабильность, нередко недооценивается. В одном из экспериментов в естественных условиях исследователи задались целью оценить изменения агрессивности репрезентативной выборки детей, живущих в бедности (четверть из них составляли коренные американцы), в течение восьмилетнего периода[73]. В процессе исследования в индейской резервации было открыто казино, и все мужчины, женщины и дети, живущие там, стали получать отчисления за право работать на их территории.

Последствия того, что людям удалось выбраться из бедности, были очень наглядными. У тех, кто получал отчисления, наблюдалось настолько явное сокращение симптомов психических расстройств, что «к четвертому году уровень отклонений у детей, выбравшихся из бедности, был таким же, как и у детей, которые никогда не жили в бедности»[74]. У тех же, кто никогда не был бедным, уровень психических отклонений практически не изменился. Самое главное, что выход из бедности сильнее всего отразился на таких поведенческих проявлениях, как агрессия и враждебность.

Хотя жизнь в условиях жестокости и непредсказуемости в раннем детстве оказывает устойчивое влияние на мозг и поведение, это исследование показывает, что мы все же способны реагировать на изменение материального положения родителей и в долгосрочной перспективе находить возможности для роста (см. главу 4). По наблюдениям Маслоу, для здорового роста и развития необходимо не только удовлетворение наших базовых потребностей, но и способность переносить лишения и расти невзирая на них[75].

Так или иначе, каждый ребенок должен иметь возможность расти с ощущением личного контроля над ситуацией и видеть реальную перспективу для себя и других в своем сообществе. Одним из наиболее эффективных путей подъема по социальной лестнице является образование. Независимо от обстановки

дома или в районе, где находится их жилье, у детей, лишенных многого в жизни, вполне можно выработать чувство безопасности, предсказуемости и надежды.

ОБРЕТЕНИЕ НАДЕЖДЫ ЧЕРЕЗ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ИНТЕЛЛЕКТЕ

Дети в экстремальных условиях проявляют скрытые качества, на которые можно положиться. Психолог Брюс Эллис с коллегами утверждает, что люди с неудовлетворенной потребностью в безопасности могут отдавать приоритет навыкам и способностям, которые полезны в соответствующем контексте, хотя они и не очень помогают в стандартных тестах для определения успехов в учебе[76].

В своей теории успешного интеллекта Роберт Стернберг подчеркивает важность привязки интеллекта к контексту[77]. Виды навыков исполнительного функционирования (такие, как внимание и самоконтроль), которые обеспечивают хорошую успеваемость в школе, не обязательно совпадают с навыками, необходимыми для выживания в местной социальной среде. Стернберг говорит следующее:

> Успешный интеллект — это способность принимать решения и добиваться достижения целей в жизни в соответствующем культурном контексте или контекстах… Что меняется, так это характер проблем, возникающих в разных экологических контекстах… Например, один ребенок может целый день ломать голову над тем, как решить алгебраическую задачу, другой — над тем, как проскочить мимо наркодилеров по дороге в школу, а третий — над тем, как наловить рыбы и принести хоть что-нибудь в семью на обед. Умственные процессы могут быть похожими или даже полностью одинаковыми — отличаются виды знания и навыки, к приобретению которых они приводят[78].

К сожалению, большинство исследований, связанных с неблагополучной молодежью, проводится по «модели дефицита», в соответствии с которой люди считаются сломленными и нуждающимися в исправлении. Однако такой подход в значительной мере оставляет без внимания интеллект. Как отмечают Эллис и его коллеги, «такой дефицитный подход не предусматривает попытки учесть уникальные достоинства и способности, которые появляются в ответ на стрессовую обстановку»[79]. Фактически они утверждают, что неблагополучные дети и молодежь могут быть «когнитивно приспособленными» для жизни в неблагоприятных, непредсказуемых условиях.

Одно из последних исследований птиц, грызунов и людей показало, что жесткость внешних условий и высокий уровень непредсказуемости могут в действительности приводить к повышению внимательности, чувственного восприятия, обучаемости, способности запоминать и решать характерные для таких условий проблемы[80]. Приобретаемые навыки варьируют от безошибочного распознавания сердитых и испуганных лиц и хорошей памяти на негативные, эмоционально нагруженные или стрессовые события до повышенной способности к обучению на имплицитном, эмпирическом уровне и гибкому переключению внимания. Переключение внимания в жестких условиях может помогать в отслеживании новой информации, поступающей из внешней среды с большой скоростью.

Другое исследование говорит о том, что люди с низким социоэкономическим статусом имеют преимущество при выполнении социально-когнитивных задач, связанных с контекстуальной информацией, например при распознавании состояния аффекта у окружающих[81]. В одном из случаев университетские работники со средним образованием превзошли работников, окончивших колледж, в стандартном тесте на точность эмпатической оценки, сумев правильно определить эмоции по выражению лица[82]. По словам Эллиса и его коллег, «повышенная точность эмпатической оценки может помогать в предсказании

поведения, а также в управлении внешними социальными факторами и собственной жизнью».

Поскольку такие навыки способствуют выживанию в небезопасной, враждебной среде, Эллис с коллегами приходит к выводу, что преподавателям необходимо *извлекать из них пользу*, а *не бороться* с ними. Он говорит, что содержание учебных программ, методика и практика преподавания должны быть нацелены на использование сильных сторон «адаптированных к стрессу» детей. Такие программы могут предполагать развитие навыков решения проблем, с которыми дети чаще всего сталкиваются в неблагоприятных и непредсказуемых условиях, а также предоставление более широкого выбора и возможностей выполнять как самостоятельные, так и коллективные проекты. Например, многие дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивности могут быть лучше других приспособлены к постоянно меняющимся условиям и успешно справляться с ними. И действительно, одно из последних исследований показывает, что у таких детей есть множество творческих способностей, на которые можно опираться[83].

Одновременно необходимо поддерживать их потенциал обучения и продвижения по образовательной лестнице, поскольку это единственный реальный путь к контролю над жизнью и возможностями. Такой подход к адаптированным к стрессу детям может также предполагать демонстрацию того, что нет большой разницы между уличной и школьной смекалкой. Когда в школе на маргинализированных молодых людей смотрят как на неудачников и акцентируют внимание на их проблемах, им приходится искать альтернативные стратегии успеха. Вот что говорит педагог-психолог Бет Хэтт:

> Они по-своему интерпретируют смекалку и идентифицируют себя в установленной иерархии интеллектуальных способностей, где школа в большинстве случаев не позволяет ученикам

быть одновременно умными на улице и на занятиях. Совмещение этих двух состояний потребовало бы пересмотра идеи «хорошего» ученика, того, что считается законным знанием, а также расширения определения «успеха в школе» за пределы успеваемости и оценок[84].

Многим людям, выросшим в неблагоприятных и непредсказуемых условиях, довольно рано дают понять, что у них нет способностей к учебе. В результате — как адаптивный ответ на ситуацию — они бросают школу. Именно поэтому тем, у кого в значительной мере неудовлетворена потребность в безопасности, так необходимы *реальные* основания надеяться.

Главная цель новой сферы образования, получившей название «развитие возможностей», заключается в том, чтобы помочь молодым людям представить возможности формирования лучшего мира и появления лучшего места для себя и других. По инициативе педагога-психолога Майкла Наккулы эта сфера образования занимается различными аспектами самоидентификации, включая отношение к учебе, сопричастность и выявление «подлинных чаяний», которые учащиеся воспринимают как свой выбор, оказывающий реальное влияние на характер желаемого будущего[85].

Как и любые другие учащиеся, те, кто живет в неблагоприятных и хаотичных условиях, нуждаются в постоянном напоминании о том, что успех в значительной мере определяется их собственными усилиями и участием в социально значимой деятельности[86]. Им может потребоваться широкий набор вариантов учебных курсов, профилирующих предметов, возможностей лидерства и участия в общественной жизни — и даже возможность оставить учебу, если это создает условия для их развития (хотя бы на какое-то время).

У учащихся, стартующих в неравных условиях — в чрезвычайно небезопасной среде, — путь к высокой успеваемости может быть непрямолинейным и нетрадиционным. Как

отмечает Майкл Наккула, учащиеся, идущие по непрямолинейному пути к школьным достижениям, могут очень сильно отличаться от обычных хороших учеников.

Поддерживать таких учащихся можно разными способами. Исследование подчеркивает важность акцентирования внимания на будущей возможной личности. В одном из экспериментов участники, которые писали письмо воображаемому себе в будущем, с меньшей вероятностью соглашались на гипотетические незаконные действия[87]. В другом эксперименте, проведенном теми же исследователями, те, у кого была возможность пообщаться со своим цифровым будущим образом в виртуальной реальности, меньше жульничали в последующей викторине.

Еще в одной серии экспериментов учащиеся средней школы, которых просили назвать наиболее важные для них личностные ценности и объяснить, что они означают, получали более высокие оценки в течение семестра; они, кроме того, реже попадали на дополнительные занятия для отстающих и чаще занимались математикой по усложненной программе[88]. Подобные эффекты проявлялись особенно сильно у учащихся, которых нередко считали трудными.

Известно также исследование, в котором представить себя в будущем просили восьмиклассников из бедных городских районов. Дополнительно им предлагали перечислить препятствия, которые могут встретиться на этом пути, и стратегии их преодоления[89]. Вероятность того, что эти учащиеся останутся на второй год, была на 60% ниже, такие дети демонстрировали более высокую инициативность в учебе, лучше справлялись со стандартизированными тестами в девятом классе, реже пропускали занятия и имели более низкую склонность к депрессии. Такие эффекты сохранялись в течение последующих двух лет и объяснялись изменением представлений учащихся о себе в будущем.

Конечно, в жизни существуют не только хорошие оценки. Многие «трудные» учащиеся обладают огромной креативностью и имеют новаторские идеи потому, что видят мир по-другому.

По словам организационного психолога Адама Гранта, «превращение в круглого отличника требует следования догмам. А для выдающейся карьеры нужна оригинальность»[90]. Колин Сил, основатель thinkLaw, организации, которая помогает преподавателям использовать стратегии проблемно-ориентированного обучения для устранения недостатка критического мышления и обеспечения контакта со всеми учащимися независимо от расы, места проживания и материального положения, сам вырос в Бруклине и воспитывался без отца, который сидел в тюрьме. Сил твердо верит в то, что сегодняшние отстающие могут стать завтрашними новаторами, и просит нас «представить себе мир, где в учащихся, постоянно создающих проблемы, видят не “плохое”, а лидерский потенциал и признают необходимость помочь им реализовать этот потенциал»[91].

Восстановление чувства внутренней устойчивости и надежды в окружающей среде имеет чрезвычайную ценность для тех, у кого неудовлетворена потребность в безопасности. Вместе с тем безопасность всего лишь одна из составляющих безопасного фундамента для личностного роста. Чтобы полностью поднять парус и двинуться вперед на всех парах, в нашей жизни еще должны быть принадлежность и любовь. Именно об этом пойдет речь дальше.

ГЛАВА 2

Принадлежность

Осенью 1930 г. 24-летний Гарри Харлоу впервые появился в кампусе Висконсинского университета в Мэдисоне в качестве преподавателя. Ему было непросто ориентироваться в незнакомом месте, и многие принимали его за заблудившегося первокурсника. Когда он наконец добрался до своего кабинета, то увидел за столом студента. Тот сказал: «Привет, не знаешь, куда запропастился доктор Харлоу?» Этим студентом оказался Абрахам Маслоу, которому было всего на три года меньше, чем новому преподавателю. «Знаю», — ответил Харлоу[1].

Маслоу стал не только студентом Харлоу, но и его лаборантом и близким другом. Они определенно сошлись характерами и оценили друг друга. Маслоу уважал Харлоу за его ум и говорил, что он «замечательный человек… К нему можно прийти пообедать и поговорить о серьезных вещах». Харлоу, со своей стороны, как-то раз с теплотой заметил, что «Эйб никогда не забывал о своем долге перед обезьянами, хотя правильнее было бы говорить об их долге перед ним»[2].

Именно общение с Харлоу вдохновило Маслоу внести эпохальный вклад в психологию приматов. Изучая «отсроченную реакцию обезьян на миллионы занудных тестов», Маслоу просто влюбился в эти создания. «Они реально очаровали

меня, — вспоминал он. — Я привязался к своим обезьянам так, как невозможно было привязаться к крысам»[3]. Изучение пищевых предпочтений заставило Маслоу впоследствии разграничить понятия «голод» и «аппетит» и повлияло на его представления о потребности во власти и уважении. Теплые отношения с Харлоу, а также наблюдение за ходом его новаторского исследования несомненно сказались на убежденности Маслоу в существовании потребности в любви.

В 1958 г. в своем президентском послании Американской ассоциации психологов Харлоу упрекнул коллег: «Психологи, по крайней мере те, которые пишут учебники, не просто не проявляют интереса к происхождению и развитию любви или душевного расположения, а, похоже, даже не подозревают о его существовании». На протяжении большей части истории психологии любовь и душевное расположение не считались предметом, достойным научного изучения. Те, кто все-таки брался за эту тему, подходили к ней поверхностно или настолько формально, что она становилась неузнаваемой. Один из основоположников бихевиоризма Джон Уотсон описывал любовь как «врожденную эмоцию, вызываемую стимулированием эрогенных зон». Фрейд сводил нежность к «сексуальности с торможением перед целью». Для него любовь была компромиссом, побочным эффектом получения того, чего мы реально хотим, т. е. секса*.

Харлоу, которого интересовали последствия недостатка материнской любви и ласки, провел серию теперь широко известных экспериментов с детенышами макак-резусов. Он помещал детенышей в клетку и представлял им двух очень разных матерей. Одна из них была сделана из голой проволоки и могла давать молоко из закрепленной бутылочки. Вторая же из махровой ткани казалась мягкой и привлекательной, но не могла давать молоко.

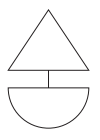
---

* Хотя для *некоторых* это, несомненно, так и есть!

Реакция детенышей была очень неожиданной. Когда что-то пугало их, они бежали прямо к тканевой обезьяне и вцеплялись в нее в поисках поддержки. Они не только успокаивались рядом с ней, но и становились храбрее. В одной из серий экспериментов Харлоу помещал в клетку металлического робота со сверкающими глазами и большими зубами. Прикоснувшись к тканевой маме, детеныши смелели и даже пытались напугать робота!

Такие результаты были очень показательными и подчеркивали важность физического контакта и утешения в социальном развитии. Дальнейшие исследования Харлоу — в том числе тысячи тщательно контролируемых экспериментов — также очень наглядно продемонстрировали последствия недостатка ласки. Он обнаружил, что, хотя детеныши обезьян теоретически могли выжить без настоящей матери (пока им предоставляли достаточно еды), они не приобретали важнейшие социальные навыки, например способность налаживать отношения с другими обезьянами. У них также наблюдались сексуальные проблемы, когда они вырастали. Самки плохо заботились о собственных детенышах, редко прикасались к ним, успокаивали и поддерживали. Частенько они грубо обращались со своими детенышами, били и кусали их.

Исследование Харлоу показало, что принадлежность принципиально важна для нормального развития. Маслоу предположил, что принадлежность и любовь являются самостоятельными фундаментальными потребностями, которые не сводятся к безопасности или сексу. Эта работа стала основой для научного изучения важности принадлежности. Сейчас, 60 лет спустя, огромное количество исследований твердо говорит о том, что принадлежность и близость принципиально важны не только для выживания отдельного человека и всего человеческого рода, но и для полноценного формирования целостной личности.



Когда физиологические потребности и потребность в безопасности удовлетворяются в достаточной мере, появляются потребности в любви, привязанности и принадлежности, и мотивационная спираль начинает новый виток… Человек хочет найти такое место больше всего на свете и может даже не вспомнить о том, что во времена, когда его мучил голод, он смотрел на любовь как на что-то нереальное и неважное… Теперь же он страдает от одиночества, оторванности, ищет друзей и свои корни.

Абрахам Маслоу,
«Мотивация и личность» (1954 г.)

Сэм остро нуждался в принадлежности. На улице он улыбался всем подряд. Когда ему не отвечали, а особенно когда на него смотрели с подозрением, он обижался и чувствовал себя последним неудачником весь остаток дня. Он записался во множество кружков в колледже, даже в те, которые были не слишком интересными. Но ему нужно было постоянно ощущать свою принадлежность, хотя временами кружок или дело, к которому он подключался, совсем не соответствовали его представлениям о настоящем или важном. Лишь намного позже, когда у него наконец появились значимые, сердечные отношения, он понял, что все эти годы ему требовалась вовсе не куча поверхностных связей, а всего несколько глубоких знакомств, в которых раскрывалась вся его личность (а не отдельные черты характера, признаваемые ценными в том или ином кружке) и в которых ему самому была интересна целая личность другого человека.

Потребность в принадлежности — иначе говоря, в установлении и поддержании хотя бы минимального количества позитивных, стабильных, близких отношений — одна из фундаментальных потребностей, влияющих на наше бытие в целом, пронизывающих всю палитру наших эмоций, мыслей и моделей поведения. Хотя сила этой потребности у всех разная,

она никогда не исчезает у людей. В действительности потребность в принадлежности складывается из двух подкатегорий: (а) потребности быть частью группы, быть похожим и быть принятым и (б) потребности в близости, взаимности и связи.

Несмотря на то что в литературе по психологии эти две подкатегории нередко считаются синонимичными, на мой взгляд, их следует рассматривать по отдельности, поскольку у них есть отличия, имеющие серьезное значение для здоровья и личностного роста.

ПОТРЕБНОСТЬ БЫТЬ ЧАСТЬЮ ГРУППЫ

Когда человек ощущает себя частью группы, он чувствует, что его принимают и слышат, а когда такого ощущения нет, ему кажется, что его отвергают и не слышат. Эти эмоции уходят корнями в «систему социальной защиты», которая со всей очевидностью выполняла важнейшие функции с точки зрения выживания и продолжения рода в процессе эволюции человечества[4]. Сильная связь между членами небольшого племени на протяжении нашей истории гарантировала доступ к более значительным ресурсам, информации и сотрудничеству в преодолении стресса и угроз. В силу того, что мы чрезвычайно социальные животные, потребность хотя бы в минимальном принятии обществом и избежании полного игнорирования жизненно важна для получения социальных благ практически во всех ситуациях — от социального влияния до социальной поддержки, членства в группе, знакомств, друзей и даже романтических отношений[5].

Эволюция не случайно наделила нас высокочувствительной системой социальной защиты, которая чутко следит за нашим уровнем принадлежности, выявляет угрозы принятию и предупреждает нас (через невероятно болезненные эмоции) о том, серьезна ли ситуация и следует ли опасаться исключения и изоляции. Вовсе не удивительно, что даже намек на угрозу отказа

вызывает такие острые эмоции, как обида, ревность и огорчение, а также концентрацию внимания на решении проблемы[6].

Социальная боль, сопровождающая ощущение слабой связанности с группой, практически неотличима от физической боли и влечет серьезные последствия для функционирования личности в целом. «Для социальных существ оказаться на грани социальной изоляции очень опасно», — утверждает психолог Джон Качиоппо*[7]. «Мозг входит в состояние самосохранения, которое приносит с собой массу нежелательных эффектов» — от «микропробуждений» посреди ночи из-за того, что мозг находится в повышенной готовности к угрозам, до «социального бегства», депрессии, различных форм нарциссизма (как мы увидим в следующей главе) и таких катастрофических проявлений, как суицид и массовые убийства, два явления, встречающиеся все чаще[8]. В США уровень самоубийств вырос на 25% с 1999 г., а число самоубийств среди 15–24-летних стабильно увеличивается с 2007 г.[9]. За 11 лет после 2005 г. произошло больше массовых убийств, чем за предыдущие 23 года. Не исключено, что обе эти тенденции объясняются деградацией чувства принадлежности к группе и принятия.

В периоды относительной безопасности потребность ощущать себя частью группы может быть не такой острой, как во времена нестабильности и опасности, когда система социальной защиты активируется и приносит эффект. Например, именно в таких ситуациях люди стремятся идентифицировать себя с конкретными группами, нередко отвергая все остальные группы.

Это четко продемонстрировало исследование в летнем лагере в парке Робберс-Кейв. Когда ученые искусственно создавали

---

* Когда я работал над этой книгой, пришла весть о безвременной кончине Джона Качиоппо в возрасте 66 лет: Roberts, S. (2018). John Cacioppo, who studied effects of loneliness, is dead at 66. *The New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes.com/2018/03/26/obituaries/john-cacioppo-who-studied-effects-of-loneliness-is-dead-at-66.html.

там угрозу, мальчики особенно сильно привязывались к своей группе[10]. Аналогичное поведение наблюдается в террористических организациях, которые становятся более сплоченными при возникновении внешней угрозы (или воспринимаемой угрозы)[11]. Отсутствие ресурсов также может служить сильным мотиватором стремления быть частью группы: в одном из исследований, где поощряли одну случайным образом выбранную группу, сплочение наблюдалось не только в ней, но и в тех, что не получали поощрения[12].

Сплоченность групп очень трудно поддается изменению, даже когда членство в группе мало что значит. В одном из недавних исследований детей младшего возраста случайным образом распределяли по неизвестным им группам, потом сообщали о принципах этого распределения. Одному потоку говорили, что группы выбирались с учетом склонностей и особенностей ребенка, а другому — что группы выбирались произвольно[13].

Как оказалось, даже когда группы выбирались произвольно и не имели особого значения для распределяемых, внутригрупповая связь у пяти–восьмилетних детей была ничуть не слабее, чем у детей в более ориентированных на них группах! Только когда эксперимент довели до крайности — на глазах детей подбрасывали монетку, чтобы они осознали случайность выбора, и подчеркивали, что распределение произвольно, ничего не значит и никак не связано со склонностями и особенностями ребенка, — удалось заметным образом ослабить сплоченность по некоторым показателям. Но даже после этого дети обоих потоков *по-прежнему* отдавали больше стикеров членам своих групп. Ясно одно: наше стремление примкнуть к племени имеет глубокие корни и проявляется рано.

Наше стремление примкнуть к племени имеет глубокие корни и проявляется рано.

Вместе с тем независимо от социальных условий у людей очень разная потребность быть частью группы, которая — как и любая другая потребность, рассматриваемая в этой книге, — является результатом сложного взаимодействия множества генов с личными переживаниями[14]. Как мы говорили в предыдущей главе, помимо генов к возникновению острой потребности быть частью группы может приводить ненадежная привязанность в раннем детстве, которая влияет на развитие областей мозга, отвечающих за избежание угрозы и чувствительность к ней. Как результат, некоторые люди просто зацикливаются на этой потребности. Свою собственную потребность быть частью группы можно оценить на основе того, в какой мере вы согласны со следующими утверждениями[15]:

- Я изо всех сил стараюсь не делать того, что может заставить других людей избегать или игнорировать меня.
- Мне необходимо чувствовать, что есть люди, к которым я могу обратиться в случае необходимости.
- Я хочу, чтобы другие принимали меня.
- Я не люблю одиночества.
- Я ужасно тревожусь, когда люди строят свои планы без оглядки на меня.
- Я легко обижаюсь, когда чувствую, что другие не принимают меня.
- Я чувствую острую потребность быть частью группы.

Как и в случае других потребностей, критическим показателем является разрыв между вашей потребностью быть частью группы и тем, насколько эта потребность удовлетворяется в повседневной жизни. Исследование показывает, что люди, говорящие о наивысшем уровне одиночества, являются теми, у кого больше всего *не удовлетворена* потребность быть частью группы. Чем больше разрыв между потребностью человека быть

частью группы и его удовлетворенностью личными отношениями, тем выше уровень одиночества и ниже уровень повседневной удовлетворенности жизнью[16].

Такой вывод применим и к тем, кто живет один, и к тем, кто живет с другими. Простая жизнь с кем-либо не гарантирует удовлетворения потребности в принадлежности. Что имеет значение для предсказания одиночества, так это *качество* отношений, а не количество связей и даже не близость связей. Рассмотрим более внимательно этот второй принципиально важный компонент принадлежности.

ПОТРЕБНОСТЬ В БЛИЗОСТИ

Если главная цель системы социальной защиты — это предотвращение исключения из группы, то система близости нацелена в основном на связь с родными и любимыми, на заботу о них и защиту, избавление от страданий, а также на обеспечение их личностного роста, счастья и развития. Ниже приведен ряд утверждений, которые можно использовать для оценки своей потребности в близости[17].

Потребность в близости

- У меня есть близкие отношения с одним человеком.
- Мне нравится быть полностью поглощенным отношениями.
- В отношениях я хочу разделять все эмоции, как положительные, так и отрицательные.
- Я не люблю быть оторванным от людей, которые реально мне дороги.
- Мои мысли часто связаны с близкими мне людьми.
- Временами я ощущаю тесную связь и полное единение с другим человеком.
- У меня нет секретов от людей, которых я люблю.

Хотя надежный стиль привязанности и служит фундаментом для связи, он не гарантирует близости. Близость, по существу, *высококачественная связь*. А что такое высококачественная связь? Джейн Даттон и Эмили Хифи определяют ее как «динамичную, живую ткань, возникающую между двумя людьми, когда у них есть контакт друг с другом, обеспечивающий взаимную осведомленность и социальное взаимодействие»[18]. Высококачественная связь позволяет обоим людям чувствовать себя необходимыми и живыми. Низкокачественная связь, напротив, может быть опустошающей. Как выразился один из бизнес-менеджеров, «разрушительные связи похожи на черные дыры: они поглощают весь свет в системе и ничего не дают взамен»[19].

У всех высококачественных связей есть нечто общее. Прежде всего, им присуще то, что Карл Роджерс называл «безусловным позитивным вниманием»[20]. Каждая сторона отношений чувствует, что ее воспринимают и заботятся о ней, и не боится выражать весь спектр переживаний и мыслей. По словам психолога Ланса Санделандса, высококачественные связи создают ощущение «живого присутствия, состояния чистого бытия, в котором разъединяющие тревоги, тщеславие и желания исчезают внутри единого живого организма»[21].

Высококачественные связи, кроме того, предполагают существование чувства *взаимности* — обе стороны вовлечены в отношения и участвуют в них. Если позитивное внимание — это мгновенное чувство принятия всей личности другого человека, то взаимность — «чувство потенциального движения в связи… порождаемое взаимной уязвимостью и взаимной чуткостью»[22]. Чувство взаимности нередко имеет ауру жизнерадостности и непосредственности, которая, по наблюдениям Даттон и Хифи, «расширяет эмоциональное пространство, открывая возможности для деятельности и творчества»[23]. Доказано, что высококачественные связи, создающие возможности для раскрепощенного общения, эмоциональной близости, доверия и открытости, повышают удовлетворенность жизнью во всех уголках мира[24].

Наконец, высококачественные связи обеспечивают то, что социальный психолог Сара Элгоу называет «позитивными межличностными процессами», определяемыми как «все хорошее, что заставляет нас вновь и вновь возвращаться к другу или возлюбленному»[25]. Иными словами, совместные радости, шутки, взаимные любезности, обожание достоинств партнера и выражение благодарности.

Значимость высококачественных отношений для здоровья и личностного роста не следует преуменьшать. В исследовании, связанном с изучением особенностей 10% самых счастливых студентов колледжей, в глаза бросалось одно: *все они вели насыщенную социальную жизнь*[26]. Высококачественные связи влияют на разные сферы жизни, действуя как «приливная волна», которая усиливает эффекты других источников благополучия, таких как хорошее физическое здоровье, самоуважение, оптимизм, конструктивное совладание и воспринимаемый контроль над окружением[27].

БИОЛОГИЯ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ

Современные представления о биологии мозга отражают эволюционное наследие этой фундаментальной потребности. Когда имеется высококачественная связь, которая настраивает нас на одну волну с другим человеком — будь это посвящение другого в свои проблемы, сплетничанье об общем враге или рассказ о смешном моменте из жизни, — активируется наша система «успокойся и установи контакт». Эта система управляет целой группой биологических реакций, которые сообща интенсифицируют и углубляют связь с другим человеком[28].

В такие моменты «позитивного резонанса» — как называет это состояние психолог Барбара Фредриксон — мозг одного человека в буквальном смысле находится на одной волне с мозгом другого. Такое явление иногда называют «нейронной связью». Партнеры обретают способность предугадывать мысли

друг и друга и испытывают одни и те же эмоции, иногда даже физически чувствуют чужую боль[29]. Как отмечает Фредриксон, такие «микромгновения связи», дающие начало восходящим спиралям в жизни, помогают нам расти и становиться лучшей версией самого себя[30].

Ключевую роль в укреплении связи играет опиоидная система головного мозга. Хотя она и не является специфичной для социальной связи — фактически опиоидная система представляет собой «систему удовольствия», — по большей части именно социальные связи доставляют нам самое большое удовольствие в жизни[31]. При возникновении глубоких межличностных отношений опиоидная система снижает активность гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы, смягчая реакцию организма на стресс. Опиоидная система также имеет отношение к появлению чувства утраты и сожаления при потере социальной связи[32]. Она так тесно вплетена в систему связи, что довольно известная группа нейробиологов сочла тесные социальные связи «опиоидной зависимостью в определенном фундаментальном нейрохимическом смысле»[33].

Еще один ключевой игрок в системе связи — это нейропептид окситоцин. Он вырабатывается в гипоталамусе и действует как гормон и как нейромедиатор[34]. По некоторым данным окситоцин повышает склонность доверять и сотрудничать, а также способность различать доверие и великодушие в других[35, 36]. Окситоцин, помимо прочего, является частью системы «успокойся и установи контакт». Он снижает чувствительность к угрозам в определенных частях миндалевидного тела, ослабляет чувства стресса и страха[37].

Хотя некоторые ученые называют окситоцин «гормоном любви» и даже «гормоном объятий», последние исследования говорят о том, что действие окситоцина в социальном поведении сильно зависит от контекста[38]. Окситоцин усиливает внутригрупповой фаворитизм, способность рисковать (в том числе лгать) во благо своей группы, соглашаться, доверять и сотрудничать[39].

Вместе с тем его влияние на доверие заметно снижается, когда другой человек воспринимается как ненадежный, неизвестный или принадлежащий к чужой группе, имеющей иные взгляды и ценности[40]. Когда у своей и чужой группы взгляды и ценности близки, окситоцин, похоже, не дает внутригрупповых эффектов[41].

Таким образом, хотя окситоцин не помогает укреплять связи с другими и является ключевым игроком в системе «успокойся и установи контакт», ясно, что его вряд ли можно считать «универсальным гормоном любви». Правильнее было бы рассматривать его как «гормон внутригрупповой любви»[42]. По этой причине в новой обобщенной иерархии потребностей, которая представлена в данной книге, я однозначно разграничиваю потребность в связи и потребность безусловно любить. Последняя может существовать независимо от связи с кем-либо, которую вы чувствуете (см. главу 5).

В системе связи есть и третий ключевой игрок — блуждающий нерв. Он берет начало в стволовой части головного мозга глубоко в черепе и связывает мозг со многими органами, включая сердце и легкие. Блуждающий нерв успокаивает колотящееся сердце, воодушевляет на визуальный контакт с другим человеком и координирует выражение лица. Активность блуждающего нерва — которую называют тонусом — поддается измерению, ее связывают с физической, ментальной и социальной гибкостью и способностью адаптироваться к стрессу. Люди с высоким тонусом блуждающего нерва теснее связаны с другими в повседневной жизни, а это, в свою очередь, еще больше повышает тонус блуждающего нерва, создавая «восходящую спираль»[43].

Совершенно очевидно, что связь (как и ее отсутствие) оказывает очень сильное воздействие на наш мозг и физиологию и имеет далекоидущие последствия для психического и физического здоровья. По существу, речь может идти о жизни и смерти.

ОДИНОЧЕСТВО УБИВАЕТ

Один из последних опросов показал, что 40% взрослых считают себя одинокими, а примерно 42,6 млн взрослых старше 45 лет говорят о хроническом одиночестве[44]. В своей книге «Одиночество: человеческая природа и потребность в социальных связях» психолог Джон Качиоппо пишет, что «социальная изоляция сказывается на здоровье ничуть не меньше, чем высокое кровяное давление, гиподинамия, ожирение и курение»[45].

Одиночество оборачивается серьезной угрозой здоровью населения[46]. Исследования показывают, что социальная изоляция ослабляет иммунную систему, обостряет воспалительные и другие патологические процессы, связанные с широким набором заболеваний, включая заболевания сердечно-сосудистой системы и диабет[47]. Так, по данным исследования, проведенного в Йоркском университете, у изолированных или одиноких людей риск ишемической болезни и инсульта был соответственно на 29 и 32% выше, чем у контрольной группы участников, имевших сильные социальные связи[48].

Одиночество приводит не просто к временной хвори, оно *в буквальном смысле убивает нас*[49]. Одно из исследований показало, что чувство одиночества, социальной изоляции или жизнь в одиночестве повышает риск смерти на 26, 29 и 32% соответственно[50]. У страдающих от субъективного чувства одиночества, а также от объективной изоляции от других самый высокий риск смерти. Риск гибели от одиночества сравним с риском смерти от курения и в два раза выше риска смерти от ожирения. У пожилых людей, лишенных адекватного социального взаимодействия, вероятность преждевременной смерти повышается в два раза[51].

Ни один человек не может похвастаться отсутствием печальных последствий одиночества. Удовлетворение никакой другой базовой потребности не может заместить потребность в глубокой связи — ни потребности в деньгах, ни потребности в славе,

власти, популярности, ни даже потребности в принадлежности и принятии, хотя мы нередко и пытаемся найти такой заменитель. Как отмечает Лео Броди в своем обширном анализе истории стремления к славе, желание добиться известности зачастую опирается на «мечту о принятии», иначе говоря, на идею о том, что известность дает человеку любовь, принятие и популярность у других до конца жизни[52].

Как могут подтвердить многие из тех, кто реально добился славы, эта мечта чаще всего иллюзорна и даже при ее осуществлении слава не приносит глубокого удовлетворения. Хотя любовь и власть вроде бы непохожие явления, предполагающие совершенно разный характер бытия, в известном эссе под названием «Любовь и власть», опубликованном в 1962 г. в журнале *Commentary*, политолог Ганс Моргентау утверждает, что они в действительности объединены одним мотивом: стремлением избавиться от одиночества. По мнению Моргентау, власть и любовь — очень непохожие стратегии достижения одной и той же цели: «Любовь — это объединение на основе стихийной взаимности, а власть — это создание союза на основе одностороннего принуждения».

При этом Моргентау подчеркивает, что власть представляет собой крайне неудовлетворительную замену близости: «Но если любовь способна как минимум подойти к ней и в какой-то момент реально принести ее, то власть не дает ничего кроме иллюзии». То же самое относится и к стремлению к славе. Как результат, по словам Моргентау, стремление к власти в попытке обеспечить целостность собственной личности неизбежно заставляет человека жаждать еще *большей* власти. Это ведет, как ни парадоксально, к тому, что самые могущественные люди оказываются самыми одинокими. Такой взгляд, по мнению Моргентау, помогает объяснить, почему люди с неуемной жаждой власти (например, Сталин и Гитлер) так хотят, чтобы их называли «любимыми вождями».

Одиночество может быть в определенной мере причиной самоубийств известных людей. По словам Качиоппо,

«миллионеры, миллиардеры нередко страдают от одиночества. Очень часто это чувство испытывают спортсмены. В друзья к ним набиваются многие, но какое чувство может возникнуть, когда невозможно избавиться от подозрения, что все они делают это из корыстных соображений»[53].

Взять хотя бы дико популярного писателя Стивена Фрая, являющегося открытым геем, который пытался покончить с жизнью после интервью с угандийским политиком, призывавшим приговаривать гомосексуалистов к смертной казни[54]. Фрай говорит, что после этого «не мог найти себе места и все пытался понять, какую часть себя потерял. Казалось, пропала вся моя сущность. Все, что было мною, больше не существует. В голове крутилась мысль, что это конец».

Он наглотался таблеток, запил их водкой и отключился в гостиничном номере, где его нашел забеспокоившийся телепродюсер[55]. «Не понимаю, с чего вдруг у состоятельного, известного и успешного человека может случиться депрессия», — написал Фрай позднее на своем сайте.

> *Одиночество?* Да я получаю приглашения по почте чуть ли не каждый день. У меня забронировано место в королевской ложе на Уимблдоне, меня зовут к себе друзья на юге Франции, в Италии, на Сицилии, в Южной Африке, Британской Колумбии и Америке. У меня есть два месяца, чтобы начать новую книгу, а потом я должен отправиться на Бродвей, чтобы присутствовать на прогоне «Двенадцатой ночи».
>
> Перечитываю предыдущий абзац и диву даюсь, если бы не нынешний курс лечения и реальная депрессия, по какому чертову праву я чувствую одиночество, грусть и отчаяние? У меня нет этого права. Но у меня нет права и *не* иметь таких чувств. Чувства — это не то, на что нужно иметь какое-либо право.
>
> В конце концов, одиночество — это самая ужасная и противоречивая из моих проблем.

Что не так в нашем обществе, если одиночество настолько распространено? Прежде всего, существует социальный запрет на признание в одиночестве и табу на демонстрацию открытого желания иметь новых близких друзей. Однако это только часть общей картины. «Мы поступаем предельно неестественно в отношении нашей потребности в социальной связи, а потом удивляемся, почему у нас нет чувства связи», — говорит Эмма Сеппала, директор по научной работе в Центре изучения сострадания и альтруизма Стэнфордского университета[56]. Сеппала продолжает:

Что не так в нашем обществе, если одиночество настолько распространено?

> То, как мы распределяем приоритеты в своей жизни, и то, что мы выдвигаем на первый план, нередко идет вразрез с нашей величайшей потребностью в принадлежности. Будь это материальные блага или удовольствия, финансовый или социальный успех, мы полностью упускаем из виду главное. Мы не видим, что счастье нам приносит связь — с семьей, с религиозной или социальной общиной, с чем-то большим, чем мы сами, с чем-то за пределами собственного «я». Мы совершенно потеряны, и есть веские причины, по которым так много людей чувствуют себя потерянными, озабоченными, подавленными и одинокими[57].

Начнем с денег.

ДЕНЬГИ, ДЕНЬГИ, ДЕНЬГИ

Хотя никто не будет отрицать, что для удовлетворения основных потребностей в безопасности и получения возможности расти и развиваться (см. главу 1) нам действительно требуется определенное количество денег, наличие денег не гарантирует

нормального удовлетворения других человеческих потребностей. Подтверждение этому можно найти в любом уголке мира: несмотря на улучшение экономической ситуации, чувство тревоги, одиночества и социальной изоляции все равно остается широко распространенным явлением даже среди финансово обеспеченных людей.

Вместе с тем многие страны, которые не могут похвастаться экономическим благополучием, находят способы усиления чувства социальной принадлежности у своих граждан. Даже в трущобах индийской Калькутты, как показывают исследования, уровень удовлетворенности жизнью у местного населения выше, чем у средних американцев (хотя и не так высок, как у богатых жителей Индии)[58]! Кроме того, есть немало примеров, когда люди, выбирающие «экологически дружественный» или «добровольно примитивный» образ жизни, высоко оценивают свою удовлетворенность жизнью несмотря на низкий доход[59].

Фактически исследования говорят, что наличие денег сверх определенного предела может даже *идти во вред* личностному росту и счастью. Прежде всего, более значительное количество денег повышает склонность к меркантильности, а меркантильность определенно гасит чувство счастья со временем[60]. Мы быстро привыкаем к приятному ощущению, которое приносит получение все большего количества денег — такое явление нередко называют «гедонической беговой дорожкой», — а это ведет к появлению чувства, что денег всегда недостаточно. Как выразился один из исследователей, «цикл… волнующая покупка, притупление радости и жажда новых приобретений… порождает меркантилизм и снижает благополучие»[61].

Увеличение количества денег, кроме того, расширяет свободу выбора, а исследования показывают, что она может быть не только всепоглощающей и стрессогенной (так называемый «парадокс выбора»). Так, зарабатывающие свыше $100 000 в год тратят больше времени на то, что не доставляет радости

(например, на походы за продуктами, ежедневные поездки), и меньше времени на отдых, чем те, кто зарабатывает менее $20 000 в год[62].

Более значительные денежные ресурсы также делают людей менее демократичными и чуткими по отношению к незнакомым[63]. Домохозяйства с доходом более $100 000 в год тратят меньшую долю своего дохода на благотворительность, чем те домохозяйства, где доход не превышает $25 000 в год[64]. Даже на мероприятиях, где есть возможность продемонстрировать свой более высокий социальный статус, состоятельные люди с меньшей вероятностью участвуют в благотворительности.

Осознание *ценности* денег не менее вредно для удовлетворенности. Те, кто ценит деньги как источник счастья, по некоторым данным, менее удовлетворены своей жизнью, а те, кто целенаправленно добивается богатства, славы или красоты, приносят в жертву благополучие[65]. Даже простое упоминание небольшой суммы денег во время какого-либо приятного занятия (например, наслаждения кусочком шоколада) снижает получаемое удовольствие[66].

Идея совершенно ясна: за пределами определенного дохода (достаточного для того, чтобы чувствовать себя в безопасности и защищенным) то, как вы расходуете деньги, становится более важным, чем то, сколько у вас денег[67]. Существует принципиальное различие между *вещными* покупками и *времясберегающими* покупками[68]. В одном широкомасштабном исследовании было установлено, что использование денег для перекладывания на других неприятных задач, например приготовления еды и уборки, сочетается с более высокой удовлетворенностью жизнью независимо от уровня дохода.

Еще одно принципиальное различие можно провести между *вещными* покупками и покупками, *обеспечивающими рост*. Деньги, которые направляются на финансирование личностного роста — например на благотворительные взносы, проведение отпуска и совместные поездки с семьей и коллегами, приобретение

дома по соседству с местом проживания близких по духу людей, реализацию возможности овладеть каким-либо умением или заняться хобби, — в большей мере ассоциируются с удовлетворенностью жизнью и благополучием, чем траты на материальные блага[69]. По существу, подталкивание людей к мысли уделить больше времени значимым социальным связям усиливает ощущение счастья, как показывают исследования, а нацеливание их на мысли о деньгах не дает такого эффекта[70]. А много ли стоят взаимные отношения? В одном исследовании ученые пришли к выводу, что дружба стоит больше, чем новенький Ferrari[71].

Нередко упускаемой из виду покупкой, обеспечивающей рост, является медицинское обслуживание. Исследование показывает, что психотерапия может быть высокоэффективным средством удовлетворения потребности людей быть на виду. Она как минимум в 32 раза экономичнее с точки зрения повышения удовлетворенностью жизнью, чем простое увеличение дохода[72].

Неслучайно раввин Хайман Шацтел, глядя на все эти исследования, сказал: «Счастье приходит не тогда, когда имеешь то, что хочешь, а тогда, когда хочешь то, что имеешь».

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Люди обрушиваются на тебя, и, если ты оказываешься недостаточно сильной, это просто разрывает твою душу… А потом они говорят: «Тебе нужно набрать побольше лайков». Самой мне, что ли, ставить их? В этом-то вся проблема.

Бриттани Фурлан, звезда социальных сетей,
документальный фильм «Американский мем» (2018 г.)

Чрезмерное увлечение социальными сетями нередко считают еще одной причиной одиночества в современном обществе. В наши дни множество социальных сетей предлагают видимость связи, включая Facebook, Twitter, Instagram, Tumblr и Snapchat. Сегодня возможностей обрести известность, пусть

хоть на мгновение, несравнимо больше, чем когда-либо в истории планеты.

Конечно, для некоторых социальные сети могут быть единственным способом установления связи с другими, и они обладают огромным потенциалом удовлетворения потребности в связи. Социальные сети особенно важны для людей с ограниченными возможностями. Как выразился Асака Парк, подросток-аутист, «социальные сети дают [людям с ограниченными возможностями] доступ к социальной жизни и общественной деятельности в мире, который иначе недоступен для них»[73]. Разумное сочетание Facebook и интернета со всем остальным в жизни вполне возможно и способно реально помогать в завязывании прочных дружеских отношений[74].

Сайты знакомств также могут способствовать росту числа отношений: одно из исследований показало, что пары, которые нашли вторую половину на сайте знакомств, где партнеры подбираются с учетом множества продуманных критериев, испытывают более глубокое удовлетворение отношениями и реже разводятся[75]. Вместе с тем большинство людей использует социальные сети вовсе не так. Поверхностный подход Tinder и поощрение стремления приобрести как можно больше «друзей» на Facebook работают против углубления связей человека.

Взять хотя бы такой современный парадокс: социальные сети расширяют возможности для построения отношений, основанных на любви, и одновременно облегчают уклонение от установления значимых

Социальные сети расширяют возможности для построения отношений, основанных на любви, и одновременно облегчают уклонение от установления значимых отношений.

отношений. Это происходит в определенной мере из-за соблазна добиться массового принятия вместо индивидуальной связи, мощного, эволюционно заложенного в нас соблазна, лишающего целостности. В одном из последних исследований, посвященном поведению людей в социальных сетях, было установлено, что использование Facebook ассоциируется с пониженным чувством счастья и удовлетворенности жизнью[76]. Онлайновое взаимодействие с людьми напрямую (не с помощью «лайков» и просмотра их страниц) не дает таких негативных результатов. «Мы идем против собственных инстинктов, и у нас все меньше и меньше моментов взаимного общения, — говорит Эмма Сеппала. — То, что мы делаем здесь, совершенно неестественно и идет вразрез с тем, что нам отчаянно нужно, с душевной связью»[77].

Не исключено, что мы можем кое-чему научиться у тех культур, где высококачественные связи имеют приоритет перед принадлежностью и принятием.

ГОЛУБЫЕ ЗОНЫ И ДУШЕВНАЯ СВЯЗЬ

В культурах, где культивируется личное взаимодействие, люди ощущают глубокую удовлетворенность и живут долго. Дэн Бюттнер занимался исследованием разных групп людей по всему миру, в том числе жителей греческого острова Икария в Эгейском море[78]. Столетний возраст — обычное дело для обитателей этого острова. Чем объясняется их секрет?

Здоровая диета и умеренные физические нагрузки, несомненно, играют свою роль. Однако эти факторы лишь часть широкого набора взаимно подкрепляющих друг друга аспектов, которые совместно обеспечивают долгую, здоровую жизнь. По словам жителей острова, их очень мало заботят деньги. «Во время многочисленных религиозных и культурных праздников люди скидываются и сообща покупают продукты и вино. Если деньги остаются, их раздают бедным. Это место, где

главное не “я”. Там главное “мы”», — говорит один из живущих на острове врачей Илиас Лериадис.

Социальная структура имеет особенно большое значение. Активному использованию социальных сетей местные жители предпочитают личное общение и социальную поддержку. «Даже если вы необщительный человек, то все равно никогда не останетесь в полном одиночестве, — пишет Бюттнер. — Соседи выманят вас из дому на деревенский праздник, и вы получите свою порцию козлятины». Японское понятие *«икигай»* (мотив, из-за которого вы просыпаетесь каждое утро) является всеобъемлющим. «Оно заставляет долгожителей подниматься с кровати и мягкого кресла и заниматься преподаванием карате, духовным наставничеством или передачей традиций детям»[79].

Пожилых людей на острове Икария почитают и привлекают к общественной жизни в сообществе. Они живут в своих больших семьях до 100 и более лет! Как выразился один 101-летний житель Икарии, «мы просто забываем умереть». А вот американцы, по словам Сеппала, наоборот, «отправляют своих стариков куда-нибудь подальше»[80]. Результаты исследования Бюттнера показывают, что в дополнение к расходованию $30 млрд в год на витамины и пищевые добавки, $70 млрд на диеты и $20 млрд на тренажерные залы американцам было бы полезно потратить немного денег на культивирование высококачественных связей.

Наука говорит абсолютно однозначно: социальная связь — это вовсе не отражение масштабов ваших социальных сетей, вашей популярности или числа знакомых. Потребность в связи удовлетворяется чаще всего, когда у нас есть безопасная, стабильная и близкая связь всего с несколькими людьми. При наличии чувства безопасности и удовлетворенности в отношениях у нас намного чаще появляется устойчивое чувство самооценки и мастерства. А вот невозможность удовлетворения потребности в связи заставляет нас намного больше уделять внимания статусу и популярности[81].

В силу чрезвычайно социального характера нашего биологического вида есть все основания считать, что потребность в связи не только подразумевает близость и взаимоотношения, но и оказывает огромное влияние на наше самоуважение. Обратимся теперь к последней доске в обшивке нашей парусной лодки — потребности в здоровом, безопасном самоуважении.

ГЛАВА 3

Самоуважение

Примерно между 1932 и 1933 гг. Кимбалл Янг, коллега Маслоу по Висконсинскому университету, порекомендовал ему прочитать «Толкование сновидений» Фрейда. Психоанализ сразу захватил Маслоу, эта книга лучше всего другого, прочитанного до сих пор, соответствовала его собственным переживаниям[1]. Она довольно быстро привела Маслоу к работе Альфреда Адлера, создателя концепции индивидуальной психологии, который смотрел на природу человека совершенно не так, как Фрейд.

Несмотря на то что он был одним из основоположников движения сторонников психоанализа, Адлер в конечном итоге пошел собственным путем, настаивая на важности «инстинкта агрессии» в отличие от Фрейда, который делал акцент на сексуальном инстинкте и инстинкте самосохранения*. Адлер также выдвинул концепцию, названную им *Gemeinschaftsgefuhl*, т.е.

---

* Хотя Фрейд первоначально игнорировал инстинкт агрессии, справедливости ради нужно заметить, что в более поздней книге «Культура и то, что в ней удручает» (Civilization and Its Discontents) он упоминает «инстинкт разрушения» и пишет: «До сих пор не могу понять, почему мы не видели универсальности неэротической агрессии и разрушения и не придавали им должного значения в нашем представлении о жизни».

«социальный интерес», под которым он понимал фундаментальное человеческое стремление, равноценное инстинкту агрессии. Адлер отмечал, что мы являемся социальными существами с базовым стремлением к обретению принадлежности и общности, а также с интересом к позитивному влиянию на мир.

Работы Адлера еще больше захватили Маслоу потому, в частности, что тот концентрировал внимание на равенстве, взаимном уважении и гражданских ценностях. Эти аспекты напрямую перекликались с всепоглощающим стремлением Маслоу сделать мир более миролюбивым, особенно с учетом ситуации мировой истории в тот момент. Гуманистическая философия Адлера, без сомнения, была главной движущей силой, которая в конечном итоге привела Маслоу к гуманистической психологии.

Однако Маслоу в равной мере, если не больше, привлекали к себе рассуждения Адлера о тяге к власти и ее разрушительном потенциале. Опираясь на идею Ницше о «воле к власти», Адлер утверждал, что людям свойственно фундаментальное «стремление к власти», которое он иногда называл также «стремлением к совершенству», «стремлением к превосходству», «стремлением к богоподобию» и «стремлением к совершенствованию личности». С точки зрения Адлера, слишком сильное стремление к власти и доминированию над другими и слишком низкий социальный интерес могут приводить к тому, что имеет сходство со злом, к тому, что, по его представлениям, зарождалось в мире в то время, особенно среди нацистов в Германии.

Вдохновленный идеями Адлера и жаждущий продолжить исследование тяги к власти и ее связи с идеями Фрейда относительно сексуального влечения, Маслоу обратился к Харлоу, который теперь был его научным руководителем, и предложил эмпирически сравнить внешне противоположные воззрения Фрейда и Адлера. Харлоу вполне устраивала такая тема, однако он потребовал, чтобы все положения проверялись на животных, а не на людях. Так Маслоу начал очень сложное исследование

сексуальных отношений и доминирования у обезьян, чего никто не делал до той поры.

Один из выводов, сделанных Маслоу, заключался в том, что внешне сексуально мотивированное поведение нередко является отражением власти, определяемой статусом обезьяны в иерархии доминирования. Маслоу обнаружил четкие различия между сексуально обусловленным и доминантно обусловленным «местом в иерархии». По его наблюдениям, «сексуальное поведение нередко использовалось как орудие агрессии вместо притеснения или драки и было в значительной мере взаимозаменяемо с этими последними орудиями власти»[2].

Маслоу также обратил внимание на то, что в стае обезьян не всегда доминирует самец. Эти первые наблюдения доминирования самок наряду с найденным у Адлера понятием «мужской протест» — который проявляется в том, что женщины отказываются от традиционных женских ролей, — несомненно повлияли на последующее сексологическое исследование Маслоу, посвященное доминированию и сексуальности у людей, в частности у женщин. В своей работе 1942 г. Маслоу пишет:

> Практически все книги по искусству секса и любви делают грубую ошибку, исходя из того, что женщины одинаковы в своих любовных запросах. Они уверяют нас в том, что излагаемые в них общие инструкции применимы к любым случаям, словно одна женщина ничем не отличается от любой другой… Они доходят до еще большего абсурда, когда говорят о половом акте как о простом механическом процессе, чисто физическом акте, а не об эмоциональном, психологическом акте[3].

Такие идеи были настолько радикальными в то время, что в начале 1960-х гг. феминистка и активистка Бетти Фридан ссылалась на сексологические исследования Маслоу как на обоснование своего феминистского подхода к психологии, резко

отличающегося от фрейдистского психоанализа[4]. Фридан также апеллировала к работам Маслоу по значимости потребности в самореализации, когда утверждала, что женщинам в Америке настойчиво предлагают забыть о своем личностном росте и потенциале.

К 1935 г. Маслоу завершил исследование сексуальных отношений и доминирования у обезьян и стал готовить предложение по представлению своих результатов на ежегодном съезде Американской ассоциации психологов. Он был счастлив, что его работу приняли для обсуждения на научном симпозиуме, возглавляемом легендарным Эдвардом Торндайком. К счастью — особенно с учетом опасений, связанных со сложностями поиска работы после окончания аспирантуры, — Маслоу и его работа произвели такое впечатление на Торндайка, что тот пригласил молодого ученого к себе в Колумбийский университет в Нью-Йорке. Маслоу с радостью принял предложение[5].

В том же году, когда 27-летний Маслоу обосновался в Нью-Йорке, туда приехал и Адлер, спасаясь от гонений в Европе. Полный страстного желания рассказать о своем исследовании и о том, как он тестировал идеи, касающиеся власти, Маслоу заявился в гости к Адлеру в день открытых дверей, который тот устраивал по пятницам в своем номере гостиницы Gramercy Park Hotel. К удивлению Маслоу, там почти никого не было, и он смог обстоятельно поговорить с Адлером.

Адлер, довольный тем, что работа Маслоу подтвердила его теорию, стал регулярно приглашать молодого ученого к себе на обед, и у них быстро установились дружеские отношения, продолжавшиеся полтора года. Впрочем, в этих отношениях не все было гладко. Как-то вечером во время обеда в ресторане гостиницы Gramercy Park Hotel Маслоу неосмотрительно задал Адлеру вопрос, из которого вытекало, что тот некогда был последователем Фрейда. Это явно задело Адлера, тот повысил голос и устроил чуть ли не скандал[6]. Он настаивал на том, что сроду не имел никакого отношения к Фрейду и всегда был

независимым врачом и исследователем. Почти сорвавшись на крик, Адлер заявил, что эту «гнусную ложь» сочинил Фрейд после их разрыва. Маслоу, потрясенный таким взрывом Адлера, понял, что он очень расстроил своего интеллектуального кумира[7].

Их последняя встреча состоялась в начале 1937 г. в гостиничном номере Адлера. После лекции и оживленной групповой дискуссии Адлер подошел к Маслоу и, пристально глядя на него, спросил: «Ну, ты со мной или против меня?» Маслоу очень расстроился и больше никогда не ходил на эти встречи в номере Адлера. В мае того года у Адлера случился сердечный приступ, и он умер во время поездки в Шотландию. Маслоу глубоко сожалел о произошедшем на их последней встрече, ему хотелось бы, чтобы отношения между ними завершились на менее антагонистической ноте[8].

Если не принимать во внимание эти немногочисленные неловкие моменты, то Адлер, несомненно, оказал глубокое влияние на работу Маслоу, а его теории в последующем сказались на эволюции представлений Маслоу о потребности в самоуважении. В 1937 г., году кончины Адлера, Маслоу опубликовал первый отчет о своих исследованиях «чувства доминирования» у людей, вскоре, однако, он заменил этот термин на «самоуважение». Влияние Адлера четко прослеживается в статье Маслоу под названием «Чувство доминирования, поведение и статус»[9]. В ней он подчеркивает важность разграничения чувства доминирования и доминантное поведение. «Чувство доминирования» по Маслоу включает в себя чувства уверенности в себе, высокого самоуважения и самооценки; умение справляться с людьми; чувство компетентности; ощущение, что другие обожают и уважают тебя; чувство одаренности; отсутствие застенчивости, неуверенности, неловкости или смущения; чувство гордости.

«Доминантное поведение», со своей стороны, не всегда соответствует тому, что человек реально чувствует, и может представлять собой гиперкомпенсацию. Маслоу различал «компенсаторное доминирование» и здоровое, или «естественное»,

доминирование (подобное тому, что современные психологи называют уверенностью в себе). Он подчеркивал, что люди нередко демонстрируют доминантное поведение в отсутствие чувства безопасности и уверенности, и говорил, что это примеры гиперкомпенсации отсутствия чувства доминирования. Как объясняется в его примечании, в таких случаях поведение является не столько доминантным, сколько деспотичным «с антагонизмом в отношении к другим, своеволием, грубостью, эгоизмом, агрессивностью, тиранией и т. п.».

Маслоу неоднократно отмечал, что такая гиперкомпенсация «может создать у наблюдателя впечатление неестественности и искусственности. Она кажется более агрессивной и шумной, чем требует ситуация. В одних случаях она может выглядеть даже развязной, а также создавать впечатление демонстрации вызова или обиды, а не спокойной уверенности… В других случаях компенсаторное поведение принимает форму очевидной аристократической заносчивости с высокомерной, холодной отстраненностью»[10].

Наблюдения Маслоу отчетливо перекликаются с работой Адлера по гиперкомпенсации, в которой речь шла о том, как люди превращают свои проблемы и недостатки в источники роста и силы. Страдавший от рахита в детстве Адлер не понаслышке знал, насколько сильно чувство неадекватности или неполноценности, и утверждал, что преодоление или перенаправление такого чувства в здоровое русло необходимо для успешной адаптации к жизни. Адлер считал, что одним из лучших путей преодоления соблазна обретения власти над людьми является культивирование социального интереса. В своих более поздних работах он проводил различие между стремлением к власти и стремлением к мастерству и преодолению препятствий. По его словам, и то и другое открывает пути к удовлетворению нашего «стремления к совершенству», однако стремление к мастерству в большей мере связано с преодолением личных проблем, чем обретение власти над другими.

Маслоу привел дополнительные различия потребностей в самоуважении в книге 1954 г. «Мотивация и личность», где он представил более широкую концепцию потребностей человека. Повторяя выводы своей более ранней работы 1937 г., Маслоу выделяет различие между безопасным самоуважением, связанным с реальной силой и приобретенной уверенностью, и небезопасным самоуважением, которое он связывал со стремлением к власти. По его словам, люди с небезопасным самоуважением «заинтересованы не столько в помощи более слабым, сколько в доминировании над ними и причинении им боли»[11].

В этой главе я покажу, что современная наука подчеркивает важность здоровой интеграции потребности в самоуважении. Существуют как здоровые способы регулирования и выражения этой фундаментальной потребности, так и нездоровые, небезопасные пути ее регулирования, которые могут мешать вашему росту и развитию как целостной личности.

ЗДОРОВОЕ САМОУВАЖЕНИЕ

У всех людей в нашем обществе (за редкими патологическими исключениями) есть потребность в стабильной, обоснованной, (обычно) высокой самооценке, самоуважении и уважении со стороны других.

Абрахам Маслоу, «Теория мотивации человека» (1943 г.)

Самым важным для нас отношением вполне можно назвать отношение к самим себе. Базовое чувство собственного достоинства и уверенности в эффективности своих действий является фундаментом для личностного роста. Самоуважение сильнее всего связано с удовлетворенностью жизнью (хотя эта сила и зависит в значительной мере от культуры). Низкое самоуважение — это один из самых серьезных факторов риска депрессии[12].

Маслоу и других психологов-гуманистов, таких как Карл Роджерс, обвиняют в инициировании движения за повышение самоуважения в Соединенных Штатах, которое достигло своего

апофеоза в 1980–1990-х гг. Его главная идея заключалась в том, что высокая самооценка является решением всех жизненных проблем[13]. Однако внимательное изучение литературы по психологии наталкивает на мысль, что дело вовсе не в самом самоуважении, а в *способе его достижения*[14].

Последние исследования говорят о том, что здоровое самоуважение — это результат подлинного чувства успеха и тесной связи с другими, а также чувства роста и развития как целостной личности. Как отмечают психологи Ричард Райан и Кирк Браун, чрезмерная концентрация на повышении собственного самоуважения свидетельствует о том, что у человека не все в порядке с саморегуляцией и благополучием[15]. Джефф Гринберг с коллегами считает, что «сложности с поддержанием самоуважения и неадекватные попытки добиться этого могут быть признаком различных психических расстройств»[16]. И действительно, доминирование самоуважения над другими потребностями свидетельствует о том, что самоуважение стало нездоровым — сильно небезопасным, нестабильным и зависящим от подтверждения со стороны других.

Так что же такое здоровое самоуважение? Современное исследование выделяет два отчетливых признака здорового самоуважения: самоценность и мастерство[17]. Получить представление о своем положении на шкале этих двух аспектов самоуважения можно, отталкиваясь от того, согласны или несогласны вы со следующими утверждениями[18]:

Самоценность

- Я нравлюсь себе.
- Я стоящий человек.
- Я очень доволен собой.
- Я уверен в своей самооценке.
- Я чувствую уважение к себе.

Мастерство

- Я очень эффективен в том, чем занимаюсь.
- Я практически всегда могу выполнить то, за что берусь.
- Я добиваюсь высоких результатов во многих вещах.
- Я часто достигаю своих целей.
- Я хорошо справляюсь с проблемами в моей жизни.

Независимо от того, как вы себя оценили, всегда есть возможность для роста. Давайте более детально рассмотрим каждый из этих двух аспектов здорового самоуважения.

САМОЦЕННОСТЬ

Самоценность предполагает оценку вашего общего мнения о себе: *являетесь ли вы по существу хорошим человеком, имеющим социальную ценность в этом мире?* Ощущение ценности той личности, которой вы являетесь, служит здоровым фундаментом для формирования личности, которой вы хотите стать[19].

Маслоу иногда разделял потребность в самоуважении и потребность в уважении со стороны других[20]. Однако современные исследования свидетельствуют о том, что оценка со стороны других нередко связана с нашим самоуважением. Нравится вам это или нет, но мы социальные существа, и наше суждение о собственной личности чаще всего формируется с учетом мнения других. Исследование социального психолога Марка Лири показывает, что наша самоценность в значительной мере привязана к социальной ценности или как минимум к нашему представлению об этой социальной ценности. (Не забывайте, что наши представления могут быть очень неточными[21].)

Лири и его коллеги Катрина Джонгман-Серено и Кейт Диебелс различают две формы социальной ценности, которые встречаются в нашем мире: *реляционную социальную ценность* (степень,

в которой мы рассматриваем свои отношения с другими как ценные и важные) и *инструментальную социальную ценность* (степень, в которой другие воспринимают нас как имеющих ресурсы и/или личные характеристики, значимые с точки зрения общего блага)[22]. Те, кто имеет высокую самоценность, обычно довольны собой и считают себя обладателями высокой реляционной ценности.

Именно поэтому самоценность так сильно связана с потребностью в принадлежности. Система социальной защиты, составляющая основу потребности в принадлежности, старается предотвратить урон через регулирование нашего поведения до того, как нас в действительности отвергнут[23]. Исследования показывают, что частичное отвержение (или как минимум ощущение частичного отвержения) вызывает такую же тревогу и боль, как и полное неприятие, и служит очевидным сигналом для принятия мер по исправлению положения. И наоборот, частичное принятие обычно повышает самоценность, причем в той же мере, что и полное принятие. Такой результат говорит о том, что последствия полного неприятия в нашем прошлом, когда взаимодействия ограничивались кругом членов небольших племен охотников-собирателей, были катастрофическими. Хотя в современном обществе социальная изоляция редко бывает катастрофической, в нашем мозге сохраняются остатки этого механизма.

На самоценность нередко влияет похвала и принятие со стороны других, и эта тенденция никогда не исчезает полностью, независимо от того, насколько твердым является ваше ощущение самоценности. Как отмечают исследователи Ромин Тафароди и Уильям Суонн-младший, «никогда в процессе нашего развития мы не относились безразлично к моральному суждению тех, кто представляет для нас интерес. Как социальные существа, мы не можем избежать разглядывания нас через лупу, хотя и не обязательно верим в то, что через нее видят»[24]. Так или иначе, чем в большей мере наше представление о себе

становится субъективным, тем меньше у других возможностей кардинально изменить его[25].

МАСТЕРСТВО

Второй аспект самоуважения — мастерство — предполагает оценку вашего общего мнения о своей способности действовать: *являетесь ли вы целеустремленным человеком, который может достичь своих целей, проявив волю?*[26] По словам Тафароди и Суонна, «для развития людей характерна потребность знать не только “кто мы”, но и “что мы можем сделать”»[27]. Как глобальная оценка, мастерство охватывает многие сферы нашей жизни. Конечно, в одних областях у нас больше мастерства и знаний, чем в других, однако здоровое самоуважение подразумевает не только высокую оценку самого себя, но и общее ощущение того, что вы компетентный человек[28].

На вашем отношении к себе, как к целеустремленному человеку, который может достичь своих целей, сказывается история всех удач и провалов в вашей жизни. Чем успешнее вы добиваетесь прогресса на пути к целям, тем большую уверенность чувствуете, и вместе эти два компонента обеспечивают стабильное чувство мастерства. И наоборот, чем больше целей в жизни остаются недостигнутыми, тем больше вы скатываетесь к небезопасности и чувству некомпетентности. В силу нашего социального характера мастерство также имеет связь с социальной ценностью, причем в большей мере с инструментальной ценностью, чем с реляционной. Люди с высоким уровнем мастерства обычно обладают качествами, обеспечивающими им более высокий социальный статус в обществе в результате своей полезности для других, — это не обязательно те качества, которые ценятся в друзьях, родственниках или членах социальных групп.

Хотя здоровое чувство самоценности и мастерство тесно связаны друг с другом — люди как правило обретают обе формы

самоуважения одновременно, — они могут существовать и независимо. Вполне можно считать себя волевым человеком, способным достичь своих целей, и при этом реально не нравиться себе или не уважать себя. И наоборот, можно нравиться себе, но не чувствовать себя эффективным в достижении целей. Тафароди называет такие ситуации «парадоксальным самоуважением» и показывает, что подобные вариации влияют на то, как мы воспринимаем и запоминаем отзывы других[29].

Теперь, когда мы обрисовали два главных компонента здорового самоуважения, пришло время развеять распространенное заблуждение: *высокое самоуважение — это не то же самое, что и нарциссизм*. К сожалению, существование этого стереотипа приуменьшает ценность самоуважения, которое в действительности является важной потребностью человека.

САМОУВАЖЕНИЕ И НАРЦИССИЗМ

Довольно часто психологи и люди в средствах массовой информации смешивают здоровое самоуважение и нарциссизм. Вопреки представлениям многих нарциссизм и самоуважение имеют совершенно разные пути развития и результаты в жизни[30]. Те, кто имеет высокий уровень самоуважения, уверены в том, что они достойные и компетентные люди, и стремятся к близким, значимым связям с другими, однако не обязательно считают себя *выше* других.

С точки зрения развития и нарциссизм, и здоровое самоуважение начинают формироваться примерно в семилетнем возрасте. В это время дети активно сравнивают себя с другими и начинают давать собственной персоне такие оценки, как «я неудачник», «я достойный человек» и «я неординарный». Они смотрят на себя так, как в их представлении на них смотрят другие[31]. При этом нарциссизм и высокое самоуважение развиваются *зеркально противоположным образом*: если самоуважение находится на самом низком уровне в юности и медленно

повышается на протяжении всей жизни, то нарциссизм достигает пика именно в юности, а потом постепенно ослабевает[32].

Развитие самоуважения и нарциссизма, кроме того, зависит от характера родительского воспитания. Нарциссизм сочетается с *переоценкой* способностей: родители, которые воспитывают детей с высоким уровнем нарциссизма, обычно превозносят их познания, завышают интеллектуальные способности, захваливают достижения и даже дают своим чадам необычные имена, чтобы выделить из толпы*[33]. В отличие от этого, высокое самоуважение идет в паре с родительским теплом. Родители, дети которых имеют высокий уровень самоуважения, обычно относятся к ним с любовью и уважением как к значимым для них людям.

Понятно, что реальная забота общества не должна сводиться к воспитанию здорового самоуважения. Если уж на то пошло, то намного полезнее было бы помочь всем детям почувствовать, что их ценят и уважают, что они подлинно компетентны как личности. Вместо этого больше внимания следует уделять разнице между здоровым и нездоровым выражением общей потребности в самоуважении. Рассмотрим поближе два главных нездоровых подхода к регулированию потребности в самоуважении.

---

* Любопытно отметить, что несоразмерное расхваливание (например, «Твой рисунок невероятно красив!») детей с низким самоуважением обычно дает обратный эффект, т. е. приводит к *ослаблению* их стремления к решению более сложных задач и лишает критически важной возможности извлечь урок, необходимый для личностного роста. См. Brummelman, E., Thomaes, S., de Castro, B. O., Overbeek, G., & Bushman, B. J. (2014). “That’s not just beautiful — that’s incredibly beautiful!”: The adverse impact of inflated praise on children with low self-esteem. *Psychological Science, 25* (3), 728–35.

ДВЕ ФОРМЫ НАРЦИССИЗМА

У крайне неуверенных в себе людей неуверенность может проявляться по-разному… Она может оборачиваться замкнутостью и уходом в себя… или выливаться во враждебность, агрессивность и злобность.

Абрахам Маслоу,
«Мотивация и личность» (1954 г.)

Современные исследователи выделяют два нездоровых подхода к регулированию потребности в самоуважении: грандиозный нарциссизм и уязвимый нарциссизм. Когда большинство из нас пытается представить себе классического нарцисса, перед глазами возникает образ нарцисса грандиозного типа: зарвавшегося, хвастливого, шумного и постоянно требующего внимания. Однако психологи выделяют еще более спокойную форму проявления нарциссизма — уязвимый нарциссизм, — которая характеризуется крайней чувствительностью к пренебрежению и глубоким чувством стыда за свои грандиозные желания, которое заставляет этих людей чураться всеобщего внимания[34].

Обе формы нарциссизма имеют общий набор признаков, включающий в себя претензии, эксплуататорские замашки и грандиозные фантазии. И в самом деле те, кто демонстрирует признаки уязвимого нарциссизма, как это ни парадоксально, удивляют других грандиозными фантазиями в отношении своего превосходства[35]. Вместе с тем источники враждебности и антагонизма у каждой формы нарциссизма свои.

Склонные к грандиозному нарциссизму бывают антагонистично настроенными по отношению к другим из-за желания повысить свой социальный статус и доминирование (инструментальную социальную ценность). Их претензии связаны с уверенностью в собственной неординарности и превосходстве, а следовательно, в праве на более значительные ресурсы и уважение. В отличие от этого, склонные к уязвимому нарциссизму чувствуют враждебность и недоверие к своим негативным идеям относительно себя и других, и их реакция нередко уходит

корнями в травмирующие детские переживания. Их претензии, по всей видимости, в большей мере связаны с уверенностью в праве на особое внимание в результате внутренней хрупкости, а не превосходства.

На фоне нынешних разговоров о «нарциссах» я исхожу из того, что *все мы склонны к нарциссизму в той или иной мере*. В конце концов, склонность к нарциссизму свойственна людям. Такие психоаналитики, как Зигмунд Фрейд, Анни Райх, Хайнц Кохут и Отто Кернберг, видели в феномене нарциссизма «сосредоточение либидо на себе», или чрезмерную зацикленность на себе, однако они не считали интенсивное самолюбование чем-то обязательно плохим.

Все мы склонны к нарциссизму в той или иной мере.

Хайнц Кохут полагал, что лучше направить существующие склонности пациента к нарциссизму в русло юмора, творчества, эмпатии и мудрости, чем пытаться полностью устранить нарциссизм из структуры его личности[36, 37]. В его лексиконе это называлось «благоприятной трансформацией»[38]. Именно в этом духе я буду говорить о ярлыке «нарциссизм» и стараться показать, как благоприятная трансформация наших склонностей к нарциссизму может помочь всем нам стать более уверенными и целостными людьми.

Уязвимый нарциссизм

Мэри — 36-летняя женщина, родители которой развелись, когда ей было 14. После развода она жила по большей части с матерью. Из-за пристрастия матери к потреблению различных психоактивных веществ и ее непредсказуемого, нередко агрессивного поведения Мэри приходилось ухаживать за своим младшим братом зачастую в ущерб собственным потребностям. Теперь в ней, взрослом и совершенно неуверенном в себе человеке, психиатр видит смесь таких вроде бы несовместимых качеств, как чрезмерное самолюбование и постоянное чувство неполноценности, стыда и уязвимости.

Мэри обладает чрезвычайно раздутым самомнением и, похоже, считает, что все ей должны. Она ожидает особого отношения и воображает себя невероятно успешной, всемогущей, красивой, талантливой и гениальной, хотя и признает, что постоянно мучается вопросом, хороший она человек или плохой. Мэри не может или не хочет понимать или реагировать на реальные потребности и чувства других, если они не совпадают с ее собственными или не помогают думать лучше о себе. Ей, к тому же, почти не приносит удовольствия и удовлетворения повседневная деятельность. В межличностном общении она все время ждет от других подтверждения своей положительности, расстраивается и отстраняется при малейшем намеке на критику и постоянно выискивает признаки неприятия. Сама же она относится к другим критически, враждебно и нередко занимает противоположную позицию. Мэри склонна обижаться и конфликтовать с начальством. При этом она завидует другим, считает, что ее не понимают, притесняют и преследуют, ощущает себя беспомощной и бесправной[39].

Сочетание черт, связанных с уязвимым нарциссизмом, отличается парадоксальностью, которая характерна для ситуации, когда самооценка человека крайне непостоянна, хрупка и неопределенна[40]. В действительности такой вещи, как низкое самоуважение, просто не существует. Когда люди участвуют в опросах с целью определения уровня самоуважения, крайне редко кто-то сообщает о своей *нулевой* социальной ценности. На практике те, кто находится в нижней части шкалы самоуважения, нередко дают себе среднюю оценку. Это говорит о том, что реально они имеют *неопределенный* уровень самоуважения[41].

Исследования уязвимого нарциссизма показывают, что высокий уровень неопределенности оценки своей личности часто сочетается с острым чувством стыда и пассивной враждебностью, с неуемными фантазиями в отношении подтверждения и уважения со стороны других, с постоянной потребностью в получении подтверждения и внимания со стороны других (включая уверенность в праве на чужое внимание и постоянное

недовольство отсутствием оценки по достоинству), со скрытием осознаваемых потребностей и субъективно ощущаемых слабостей, с неадекватной потребностью помогать другим, чтобы гордиться собой, и с недоверием и циничным отношением к истинным намерениям людей. Все эти характеристики неотделимы друг от друга. Посмотрите на приведенные ниже утверждения и честно оцените уровень своего уязвимого нарциссизма в повседневной жизни[42].

Шкала уязвимого нарциссизма

- Я часто чувствую, что для уверенности в себе мне необходима чужая похвала.
- Когда мне что-то не удается, я чувствую унижение.
- Когда посторонние даже мельком видят мои потребности, я чувствую беспокойство и стыд.
- Я нередко скрываю свои потребности из-за опасения, что другие будут считать меня нуждающимся и зависимым.
- Я сержусь, когда меня критикуют.
- Меня раздражает, когда люди не замечают, насколько хороший я человек.
- Мне нравится дружить с теми, кто надеется на меня, поскольку это дает ощущение собственной важности.
- Иногда я избегаю людей из-за опасения, что они разочаруют меня.
- Иногда я избегаю людей из-за опасения, что они не будут признательны мне за все сделанное для них.
- Я часто воображаю, как получаю признание за свои достижения.
- Когда кто-то делает для меня что-нибудь, я задумываюсь о том, что он хочет получить.

Хотя приведенные утверждения характеризуют уровень «уязвимого нарциссизма», если не обращать внимания на ярлык, то можно заметить, что все они описывают способы реагирования на других, которые дают в сумме отличную стратегию защиты от страданий, связанных с неприятием. Как мы уже говорили, в процессе эволюции у людей сформировалась очень эффективная система социальной защиты, которая следит за уровнем нашей принадлежности и принятия в повседневной жизни. Когда неприятие кажется неизбежным, мы испытываем страдания, а эта система приходит в состояние повышенной готовности, чтобы помочь защитить нас.

К сожалению, наш «внутренний социальный индикатор» может давать совершенно неправильные сигналы[43]. Травмирующие переживания в детстве способны приводить к неправильному восприятию нашей социальной ценности и возможностей, а действия на основе сильно искаженных представлений зачастую приносят именно те результаты, которых мы опасаемся больше всего. Как это ни печально, но корни уязвимого нарциссизма уходят в историю травмирующих переживаний, включая эмоциональное, вербальное, физическое и сексуальное насилие[44, 45].

Справедливости ради следует заметить, что наследственность также вносит значительный вклад в развитие уязвимого нарциссизма. Он возникает в результате сложного процесса, в котором биологическая ранимость (например, высокая эмоциональная чувствительность и импульсивный антагонизм) усиливается семейными и школьными факторами (например, неадекватным поведением родителей и травлей со стороны одноклассников). Тем не менее, если генетические особенности влияют на чувствительность к определенным внешним триггерам, то жестокое обращение родителей и другие внешние условия играют определяющую роль[46].

Психологическое насилие особенно часто приводит к возникновению уязвимого нарциссизма с учетом того, что оно в детстве

может быть незаметным для других и даже для самого ребенка, который не обязательно понимает, насилие это или нет[47]. Психологическое насилие может заключаться в действиях чрезмерно контролирующего, бесцеремонного или безразличного родителя, а также родителя, нарциссизм которого настолько силен, что он заставляет ребенка стыдиться или чувствовать вину за выражение своих собственных потребностей и мечтаний (а это совершенно нормально для детей). В исследованиях, которые я проводил вместе со своими коллегами Брэндоном Вайссом, Джошуа Миллером и Китом Кэмпбеллом, мы обнаружили, что следующее утверждение очень показательно для уязвимого нарциссизма: «Ребенком меня часто заставляли в семье жертвовать своими собственными потребностями в пользу других»*.

Хотя характерные для уязвимого нарциссизма черты могут помогать в управлении чрезвычайно болезненными переживаниями, связанными с низкой самооценкой и стыдом из-за неприятия и насилия в раннем детстве, и способствовать минимизации вероятности повторения случаев насилия, уязвимый нарциссизм сочетается с целым букетом убеждений, стратегий совладания и стилей привязанности, которые в конечном итоге вредят здоровью, росту и интеграции. Наше исследование позволило установить, что уязвимый нарциссизм ассоциируется с более низкими уровнями удовлетворенности жизнью,

---

* Существует любопытная связь между негативным детским опытом и уверенностью в том, что вам все должны. Она помогает объяснить, почему нейротизм и антагонизм так взаимосвязаны в уязвимом нарциссизме. Исследования показывают, что остракизм и ощущение плохого отношения со стороны общества могут усиливать уверенность в том, что вам все должны. Это демонстрируют даже короткие эксперименты, где люди, которых заставляли чувствовать себя жертвой, с большей вероятностью вели себя эгоистично. См. Poon, K-T., Chen, Z., & DeWall, C. N. (2013). Feeling entitled to more: Ostracism increases dishonest behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *39* (9), 1227–239; Zitek, E. M., Jordan, A. H., Monin, B., & Leach, F. R. (2010). Victim entitlement to behave selfishly. *Journal of Personality and Social Psychology*, *98* (2), 245–55.

самостоятельности, мастерства, личностного роста, положительных социальных отношений, целеустремленности и самопринятия, а также с отсутствием самоощущения и доверия к собственным мыслям и чувствам[48, 49].

Кроме того, мы выявили чрезвычайно сильную связь между уязвимым нарциссизмом и проявлениями синдрома самозванца. У людей с высоким уровнем уязвимого нарциссизма высокая частота положительных ответов на утверждения вроде «Я чувствую себя обманщиком» и «Иногда меня беспокоит, что все увидят, кто я есть на самом деле». Такие люди не так уж часто в действительности считают себя обманщиками, это просто «стратегия самопрезентации», которая используется для защиты от потенциальных страданий, связанных с неприятием. Подстраиваясь к ожиданиям других, они не так остро чувствуют стыд, когда и в самом деле терпят провал[50].

Мы также выяснили, что имеющим высокий уровень уязвимого нарциссизма очень трудно совладать с сильными импульсами и действовать конструктивно от собственного имени. Используемые ими защитные механизмы — бегство в инфантильные и нереалистичные фантазии, перекладывание ответственности на других, пассивная агрессивность в выражении своих потребностей, оправдания за выражение своих потребностей, изоляция от тех, кто может предложить помощь, подавление эмоций, проявление гнева при обиде или в стрессовом состоянии и импульсивное поведение вроде заедания плохого настроения — подходят больше беззащитному ребенку, пытающемуся справиться с острой болью и страхом. Однако у взрослого все это мешает росту и превращению в целостную личность.

От уязвимости к личностному росту

Уязвимый нарциссизм не должен быть барьером для роста. Любой из нас, независимо от уровня этого отклонения, может взять свою жизнь под контроль и начать выстраивать сбалансированное и устойчивое самоощущение. Ключ к преодолению

сильной неопределенности самоуважения видится в отказе от перфекционистской самопрезентации. Как показывает метаанализ литературы, уязвимый нарциссизм в значительной мере связан с навязчивым опасением показаться несовершенным в глазах других, а также с уверенностью в том, что другие требуют этого совершенства[51].

Если меньше беспокоиться о том, что думают о вас другие, брать на себя больше рисков (даже когда это может подпортить ваш образ) и трезво оценивать, действительно ли все требуют от вас совершенства, то можно стабилизировать свое самоуважение. Люди, которые начинают на практике проверять свои представления, нередко с удивлением обнаруживают, что другие готовы мириться со многими их несовершенствами. В действительности выясняется, что более высокая уязвимость и самобытность в отношениях с другими усиливает социальную связь. Поскольку никто из нас не совершенен, нам проще общаться с такими же, как мы сами, а не с теми, кто идеален.

Что еще имеющие высокий уровень уязвимого нарциссизма могут сделать для поддержания своего личностного роста, так это реально понять роль системы социальной защиты. Она появилась в процессе эволюции для обнаружения угроз принятию и принадлежности и *действует неизбирательно*. Она чрезмерно остро реагирует на угрозы. Поэтому иногда необходимо игнорировать ее сигналы. Вам небезразлично то, что о вас думают *все* или только *некоторые*? Придавайте значение искренним отзывам тех, кто действительно уважает вас и кого уважаете вы.

Когнитивно-поведенческая терапия, диалектико-поведенческая терапия и терапия принятия и ответственности (acceptance and commitment therapy — ACT) могут быть полезными для выработки умения контролировать сильное чувство неприятия и стыда, которое мы нередко испытываем, и иррациональные, негативные мысли, забивающие голову[52]. Вы реально можете «переобучить свой мозг»[53]. Стивен Хайес, основоположник ACT-подхода к психотерапии, утверждал, что одним

из главных результатов ACT является «возможность контактировать с настоящим в более полной мере как сознательный человек, а также изменить или сохранить поведение, когда это идет на пользу»[54].

Я вместе с коллегами обнаружил, что уязвимый нарциссизм соотносится с такими утверждениями, как «Я боюсь собственных чувств» и «Мои мысли и чувства мешают мне жить так, как я хочу»[55]. Иначе говоря, имеющие высокий уровень уязвимого нарциссизма стараются избегать как раз того, что приносит им больше всего счастья и возможностей роста в жизни. Стоит на самом деле оценить свою боязнь всего, что может случиться, и вы увидите, что реальность зачастую не так плоха, как кажется. В действительности оценка себя и своей жизни по достоинству чаще всего показывает, что реальность позитивна. Поскольку люди обычно относятся к другим так, как они хотят, чтобы относились к ним, изменение вашего подхода к миру приносит с собой изменение подхода других к вам самим.

Помимо прочего, мечты и устремления — это вовсе не то, чего нужно стыдиться. Имеющие высокий уровень уязвимого нарциссизма, как правило, боятся и избегают роста в силу того, что они в глубине души не чувствуют себя достойными его. Взамен они строят грандиозные фантазии, которые скрывают от других. Подобная секретность не нужна и контрпродуктивна, поскольку выражение устремления вполне нормально.

Маслоу очень интересовал вопрос о том, как подавление здорового устремления может мешать самоактуализации и заставлять людей бояться роста. В неопубликованном эссе 1966 г. он отмечает, что в нашем обществе мы быстро обучаемся «прятаться за завесой ложной скромности или самоуничижения»[56].

Маслоу утверждал, что во избежание наказания со стороны общества человек «становится кротким, заискивающим, умиротворяющим и даже склонным к мазохизму. Короче говоря, из-за страха наказания за свое превосходство он прикидывается ничтожным и отбрасывает некоторые возможности

проявления человечности. Ради безопасности и защищенности он калечит себя и останавливает рост... Иными словами, он уклоняется от задачи, для которой больше всего подходит по своей конституции, так сказать, задачи, для которой был рожден. Убегает от собственной судьбы»[57]. Маслоу называет это «комплексом Ионы». Этот феномен был описан историком Фрэнком Мануэлем. В основе такого названия лежит библейская история Ионы, который из страха пытался спрятаться от Бога, но не мог найти места, где можно укрыться. В конце концов, он смирился со своей судьбой и сделал то, что ему было предписано.

Итак, позвольте мне изложить эту идею предельно ясно: у вас может не быть возможности блеснуть, но вы имеете *полное право* блистать, поскольку являетесь достойным человеком. Изменение самоограничивающихся представлений о собственной ценности, здоровое декларирование потребностей, преодоление нежелания сталкиваться с пугающими переживаниями и принятие ответственности за свое поведение — все это укрепляет и стабилизирует уязвимое самосознание. Как ни парадоксально, чем меньше вы фокусируетесь на своей ценности и компетентности (и воспринимаете это как данность), тем выше у вас шансы на устойчивое принятие своей внутренней ценности.

Вы имеете *полное право* блистать.

Заключительное слово в этом разделе я предоставляю Брене Браун, которая на протяжении многих лет изучала чувства стыда и уязвимости, а также потребность в принадлежности:

> Хватит бродить по миру в поисках подтверждения того, что у тебя нет принадлежности. Ты обязательно найдешь их, поскольку задался такой целью. Хватит выискивать на лицах людей подтверждения того, что ты не подходишь им. Ты обязательно найдешь их, поскольку задался такой целью.

Истинная принадлежность и самоценность — это не товары. Мы не торгуемся из-за них с миром. Правда о том, кто мы есть на самом деле, живет в наших сердцах. Нам нужна храбрость для защиты необузданных сердец от постоянной оценки, особенно нашей собственной. Никто не принадлежит к этому миру больше, чем ты[58].

Грандиозный нарциссизм

Джим — мужчина 58 лет, разведенный, работает менеджером в местном магазинчике, однако мечтает совершить однажды что-нибудь неординарное, скажем, стать влиятельным лидером с высоким социальным статусом, которым все восхищаются. В детстве родители хвалили его за каждую мелочь, постоянно говорили ему и его друзьям о том, что он рожден для славы. Джим психологически проницателен, стремится быть активным и дружелюбным, казаться спокойным и непринужденным в социальных взаимодействиях, он красноречив и обладает хорошим чувством юмора. Вместе с тем у него раздутое чувство собственной значимости. Он считает себя привилегированным, что все ему должны, и ожидает особого отношения в уверенности, что обычные правила поведения не относятся к нему. Он стремится быть в центре внимания, театрально выражает эмоции и относится к другим как к публике, которая нужна, чтобы засвидетельствовать его значимость, гениальность, красоту и т. д. Судя по всему, он считает, что должен дружить только с теми, кто имеет высокий статус или другие «особые качества». При этом Джим очень самокритичен; он устанавливает нереалистично высокие стандарты для себя и ненавидит свои недостатки. К другим он также применяет нереалистично высокие стандарты, обвиняет их в собственных трудностях и страшно злится, когда появляется даже малейшая угроза образу его превосходства и совершенства. Наконец, Джим завидует другим и воспринимает их как конкурентов, он может быть презрительным, заносчивым и бесцеремонным, а также проявлять полное отсутствие эмпатии[59].

Этот портрет классического «грандиозного нарцисса» показывает, какие парадоксальные черты характера появляются, когда потребность в принадлежности и уважении со стороны других становится настолько огромной, что мы начинаем защищать выдуманный нами образ, не глядя на издержки. Понятно, что простые высокие амбиции и уверенность в себе — это вовсе не аналог *сверхуверенности*. При здоровом регулировании самоуважения важно чувствовать, когда наша потребность в уважении становится настолько сильной, что отрывается от реальности или наносит вред другим.

Если уязвимый нарциссизм выражается через набор защитных моделей поведения, которые явно препятствуют личностному росту (например, депрессия и отстраненность), то грандиозный нарциссизм связан с более разнородными моделями поведения. У него есть здоровые проявления, например упорство, стремление к лидерству и способность влиять на других, которые могут содействовать достижению личных целей, сказываться на мире и даже помогать обретению счастья и удовлетворенности жизнью. Однако он также сочетается с качествами, которые в долгосрочной перспективе могут мешать личностному росту и реализации целей. Посмотрите на приведенные ниже утверждения и оцените уровень своего грандиозного нарциссизма[60].

Шкала грандиозного нарциссизма

- Мне нравится быть самым популярным участником вечеринки.
- Я чаще всего беру на себя контроль над ситуациями.
- Мне все равно, как люди оценивают меня.
- Я часто мечтаю об успехе и власти.
- Я стремлюсь к славе.
- Я довольно хорошо манипулирую людьми.

- Я готов использовать других ради достижения собственных целей.
- Я заслуживаю особого отношения.
- Меня не волнуют чужие потребности.
- Меня обвиняют в чрезмерном хвастовстве, но все, что я говорю, правда.
- Я пробую практически все, что приносит мне «острые ощущения».

Как показывают эти утверждения, у имеющих высокий уровень грандиозного нарциссизма сильно стремление к получению инструментальной социальной ценности, а также социального статуса и прилагаемого к нему общего признания. В то же время они очень мало заботятся о своей реляционной социальной ценности или о том, считают ли их приятными людьми. Фактически имеющие высокий уровень грандиозного нарциссизма настолько заняты своим социальным положением, что просто теряют реляционную ценность в глазах других. Хотя такие люди и считают себя выше других, они не обязательно нравятся себе в той же мере, в какой это должны делать целостные личности.

На самом деле имеющие высокий уровень грандиозного нарциссизма поглощены стремлением к победе, а потому смотрят на других как на победителей и проигравших. Как результат, они очень высоко оценивают качества, которые считаются «особыми» или дают высокий социальный статус в обществе, и зачастую упускают из виду менее яркие качества, которые облегчают сотрудничество и нравятся другим. В современной американской культуре индикаторами социального статуса считаются такие вещи, как деньги, власть, интеллект и внешние признаки успеха (престижные премии, рейтинги, портреты на обложках журналов). Просто «приятного» человека не увидеть на плакатах, расклеиваемых на Таймс-сквер.

Существует и коллективный нарциссизм. Это особая форма грандиозного нарциссизма, при которой группа людей сверхуверена в том, что она *лучше всех* помогает другим и *только она* может принести мир и справедливость всему миру, когда в реальности у нее нет ни опыта, ни возможностей для реализации своих устремлений. Однако она убеждает в них других, и это нередко бывает разрушительным*[61].

Если, как показывает наше исследование, уязвимый нарциссизм несет с собой более явную дезадаптацию по всем аспектам, то защитные механизмы грандиозного нарциссизма имеют смешанный характер, по крайней мере с точки зрения нанесения вреда самому себе. По существу, мы обнаружили, что при грандиозном нарциссизме говорят о более полной удовлетворенности жизнью. Вместе с тем такая повышенная удовлетворенность жизнью имеет свою цену — разрыв связи с собственным «я».

Как выяснилось, высокий уровень грандиозного нарциссизма сочетается с синдромом самозванца, слабым самоощущением, утратой чувства реальности, повышенной вероятностью принятия внешнего влияния и избеганием переживаний. Высокий уровень самоуважения демонстрирует противоположную картину, иначе говоря, он сочетается с более глубокой связью с собственным «я».

Это неудивительно. Обе формы нарциссизма предполагают защиту конкретного самовосприятия. Уязвимые нарциссы активно защищаются от неприятия и признания недостойными любви и принадлежности. Грандиозные нарциссы яростно отстаивают свое превосходство. Бывает, что обе эти стратегии помогают добиваться самосовершенствования, однако происходит

---

* Открытым остается вопрос, является ли проявление грандиозного нарциссизма с коллективным оттенком более характерным для коллективистских обществ (вроде Китая), чем для Соединенных Штатов. В конце концов, потребность в самоуважении фундаментальна, и она должна проявляться каким-либо образом.

это в ущерб другим и способности человека поддерживать глубокую связь со своими самыми ценными целями и желаниями.

Также, по нашим данным, для имеющих высокий уровень грандиозного нарциссизма характерны проецирование своего гнева и разочарования на *внешний мир* и склонность проявлять агрессию не только когда их провоцируют, но и в качестве упреждающей тактики. Они, например, твердо одобряют утверждение «Я горжусь своим умением ставить людей на место»[62]. Еще мы обнаружили, что имеющие высокий уровень грандиозного нарциссизма часто прибегают к отрицанию, для них характерно такое утверждение, как «Обо мне говорят, что я всегда отметаю неприятные факты, словно их не существует».

Как оказалось, грандиозный нарциссизм также сочетается с черно-белым видением других, о котором говорит поддержка таких утверждений, как «На мой взгляд, люди могут быть либо хорошими, либо плохими», и максималистским представлением о себе. Так, мы выявили сильную корреляцию между грандиозным нарциссизмом и утверждением «Я не обращаю внимание на опасности и чувствую себя суперменом».

Подобная чрезмерно завышенная оценка собственной персоны связана с высоким уровнем перфекционизма у имеющих высокий уровень грандиозного нарциссизма[63]. Как показывает метаанализ, такие люди более склонны предъявлять жесткие перфекционистские требования к другим и постоянно демонстрировать недовольство их воображаемыми недостатками[64]. Грандиозный нарциссизм, кроме того, сочетается с перфекционистской саморекламой и вымыслами о достижении совершенства. При этом имеющих высокий уровень грандиозного нарциссизма мало волнуют издержки собственного неидеального поведения (по большей части в результате уверенности в том, что таких несовершенств просто не существует)[65].

Обратите внимание на контраст с уязвимым нарциссизмом. Если страдающих уязвимым нарциссизмом больше волнует получение одобрения и подтверждения со стороны других

и избежание последствий своей неидеальности, то имеющим высокий уровень грандиозного нарциссизма требуются постоянные аплодисменты для поддержания видимости превосходства[66].

И опять, это может быть эффективной стратегией, если вам необходимо постоянно защищать самоощущение. Иногда такой подход реально помогает видеть себя эдаким бесстрашным суперменом[67]! Проблема возникает, когда вы и в самом деле начинаете видеть в себе супермена и действовать соответствующим образом во всех ситуациях. Это проблема не самоуважения, а *пристрастия* к самоуважению.

Пристрастие к самоуважению

Если у каждого есть определенный уровень грандиозного нарциссизма в любой момент времени, то крайне важно понимать, какая власть может быть опьяняющей для нас; эта потребность неотъемлема от человеческой натуры. Все мы в какой-то мере получаем удовольствие от власти и чувства глубокого уважения со стороны других. Что, по всей видимости, особенно характерно для грандиозного нарциссизма, так это пристрастие к чувству высокого самоуважения. Оно мало чем отличается от других, более знакомых нам пристрастий (например, к кокаину или азартным играм), которые доходят до разрушительных крайностей[68].

Когда пристрастие к уважению достигает определенной точки, оно становится особенно опасным для личностного роста: мы с моим коллегой Эмануэлем Яуком обнаружили, что грандиозный нарциссизм в тяжелой форме сочетается с усилением уязвимого нарциссизма, враждебности, негативного аффекта и депрессии и в меньшей связан с адаптивными факторами вроде уверенности в себе и социального потенциала[69]. Иначе говоря, при грандиозном нарциссизме выше определенного уровня развивается склонность к более быстрым переходам от чувства превосходства к предельно низкой самооценке.

Это может также объяснять, почему, особенно в клинических условиях, т. е. когда симптомы становятся настолько сильными,

что человек обращается за профессиональной помощью, нарциссизм начинает двигаться по кругу и нередко сопровождается быстрыми переходами или даже одновременным проявлением уязвимости и грандиозности[70].

Когда все хорошо и имеющие высокий уровень грандиозного нарциссизма поднимаются в социальной иерархии, они ощущают прилив гордости и воодушевление. Однако, как и в случае большинства наркотиков, неизбежно наступает привыкание, и приливы гордости перестают приносить удовольствие. Тогда грандиозные нарциссы пускаются на поиски еще большего триумфа (повышают дозу), пытаются добиться еще большего обожания и подтверждения своего превосходства везде, где только можно, даже у людей и специалистов, которые в действительности им не интересны (например, выставляют свою кандидатуру на выборах, хотя реально равнодушны к политике).

И опять-таки, как и наркотики, грандиозность не приносит устойчивости (в конечном итоге правда берет верх над обманом), и имеющие высокий уровень грандиозного нарциссизма нередко уходят в себя, чувствуют приступы стыда или впадают в депрессию. Их способность поддерживать нереалистично раздутую самооценку дает сбой, оставляя чувство крайней уязвимости. Однако стоит глубокому отчаянию и чувству никчемности ослабеть, и тяга к раздутой самооценке может возродить потребность в обожании и положительных отзывах других, давая начало новому циклу.

Взгляд на нарциссизм как на пристрастие позволяет объяснить, почему те, кого мы называем «нарциссами», гипнотически привлекают всех нас: имеющие высокий уровень грандиозного нарциссизма предаются тем самым стремлениям к уважению и власти, которые в душе есть у каждого[71]. Социальные психологи Рой Баумайстер и Кэтлин Вос так говорят об этом:

> Люди обычно восхищаются теми, кто делает то, что они сами хотели бы делать, но не позволяют себе (либо из-за

отсутствия возможности, либо из-за внутренних ограничений). Секс, слава, деньги, власть и демонстрация силы — это вечные источники восхищения, поскольку людям интересно наблюдать, как кто-то дает волю порывам, которые они чувствуют сами, но не могут в полной мере проявить. Ощущение собственного превосходства может служить еще одним примером[72].

Истина в том, что любой из нас, если получит достаточно власти (особенно когда ее прежде не было), может стать «зависимым» от самоуважения и начать жаждать все больших доз уважения со стороны других. Именно поэтому важно признать, что альтруистические наклонности, позволяющие человеку первоначально получить власть, могут казаться сомнительными, когда власти становится слишком много, иначе говоря, когда люди входят во вкус. Психолог Дачер Келтнер называет это «парадоксом власти» — феноменом, когда сама власть разрушает те качества, которые когда-то позволили получить ее[73].

Погоня за властью наблюдается не только на индивидуальном уровне; этот источник нарциссизма также заметен и на коллективном уровне. В последние годы психологи активно изучают «коллективный нарциссизм», защитную форму позитивного отношения внутри групп[74]. Люди с высоким уровнем коллективного нарциссизма считают, что их группа заслуживает особого отношения, и настаивают на том, чтобы «свои» получали заслуженное признание. Как и индивидуальный нарциссизм, коллективный нарциссизм уходит корнями в неудовлетворенность, связанную с потребностью в контроле и самоуважении, и является попыткой компенсировать незащищенность[75].

В отличие от этого, самоуважение связано со здоровой формой позитивного отношения внутри групп, которая способствует проявлению любви как внутри группы, так и за ее пределами[76]. В этом, несомненно, есть оптимистичный посыл: если есть здоровое самоуважение, то должна существовать и *здоровая*

внутригрупповая любовь, т. е. состояние, при котором можно получать удовольствие от принадлежности к группе и гордиться достижениями своей группы без постоянного ощущения внутренней угрозы и враждебности[77].

Если честно, то, по моему мнению, нам не следует закрывать глаза на соблазн власти или делать вид, что он не присущ человечеству. Однако стремление к власти не обязательно должно иметь разрушительные последствия. Практически все люди стремятся овладеть мастерством и изменить мир, но, как заметил Адлер, у нас также есть социальный интерес. В нас уживаются *оба* этих стремления. По этой причине вопрос выглядит так: *как удовлетворить потребность в самоуважении правильным, здоровым и обеспечивающим рост образом?*

ЗДОРОВАЯ ГОРДОСТЬ

На мой взгляд, [полноценный] индивидуум осознанно идет к состоянию, которое соответствует его реальной сущности… Он не пытается быть чем-то большим, чем он есть, с присущим этому чувством незащищенности или претенциозным защитным поведением. Он не пытается быть и чем-то меньшим, чем он есть, с присущим этому чувством вины или самоуничижением. Прислушиваясь к тайным струнам своего физиологического и эмоционального существа, он все сильнее хочет быть тем, кто он есть на самом деле.

Карл Роджерс,
«Становление личности:
Взгляд на психотерапию» (1954 г.)

К счастью, мы можем удовлетворять свою потребность в самоуважении без нарциссических проявлений. Ответ на вопрос о культивировании здорового самоуважения лежит не в скрытии или подавлении своего самомнения, как в случае уязвимого нарциссизма, и не в его раздувании до такой степени, что оно поглощает личность целиком, как в случае грандиозного нарциссизма. Ключом к здоровому самоуважению является

культивирование реальных отношений, мастерства и профессиональных качеств, которыми можно гордиться.

Хотя гордость нередко считают смертным грехом, недавнее исследование, выполненное Джессикой Трейси и ее коллегами, показывает, что некоторые формы гордости могут быть невероятно продуктивной силой в нашей жизни. Более того, гордость может служить очень сильной мотивацией для достижения личных целей и оказания положительного влияния на мир. Проблема на самом деле заключается в том, как обрести эту силу. Исследование Трейси продемонстрировало наличие большой разницы между высокомерной гордостью, которая прямо ведет к нарциссизму, самовозвеличиванию и враждебности, и здоровой гордостью, которая связана со здоровым самоуважением и реальными достижениями*[78].

Те, кто регулярно испытывает чувство здоровой гордости, обычно дружелюбны, общительны, покладисты, спокойны, жизнерадостны, креативны и популярны. Хотя обе формы гордости ассоциируются с высоким социальным статусом, здоровая гордость связана еще и с подлинным уважением, восхищением и симпатией со стороны других[79]. Разумеется, речь не идет о выборе между высоким социальным статусом и восхищением, человек может наслаждаться и тем и другим одновременно.

Одно из последних исследований подтверждает это[80]. Мы с моим коллегой Ребом Ребеле раздавали людям список аспектов, которые определяют качество жизни, и просили указать, в какой мере каждый из них нужен, чтобы чувствовать удовлетворенность жизнью. Как оказалось, существуют три группы мотиваций. Первая группа, которую я называю *жизнью, ориентированной на статус*, включала в себя стремления к социальному

---

* Психолог Джессика Трейси с коллегами называет здоровую гордость «истинной гордостью». Учитывая неоднозначность слова «истинная», я предпочитаю использовать слово «здоровая» (хотя и у этого слова тоже хватает неоднозначности).

статусу, деньгам, власти, высоким результатам, успеху, влиянию на мир и креативности. Вторая группа, которую я называю *жизнью, ориентированной на безопасность*, охватывала потребности в безопасности, счастье и близких отношениях. А третья — *жизнь, ориентированная на рост*, — помимо стремления к высоким результатам, успеху, креативности и влиянию, еще содержала стремления к смыслу и близким отношениям, а также желание оказать положительное воздействие на мир. Мы обнаружили, что самоактуализация сильнее всего коррелирует с жизнью, ориентированной на рост, и совершенно не связана с жизнью, ориентированной на статус.

При этом желание оказать положительное воздействие на мир коррелировало со стремлением к смыслу и росту. Это перекликается с часто обсуждаемой психологами-гуманистами идеей о том, что рост и гуманитарные проблемы сочетаются естественным образом. Помимо прочего, мы выявили различие между желанием оказать влияние на мир вообще и желанием положительно повлиять на него.

Эти результаты хорошо согласуются с келтнеровским определением власти как возможности изменять состояние других во имя изменения мира[81]. Из этого широкого определения вытекает, что существует множество путей «изменения мира», а следовательно, и путей обретения власти. Желание сделать мир лучше мотивируется, главным образом, стремлением к росту — созданием условий для собственного роста и роста других, — а не стремлением к обретению денег, статуса и власти.

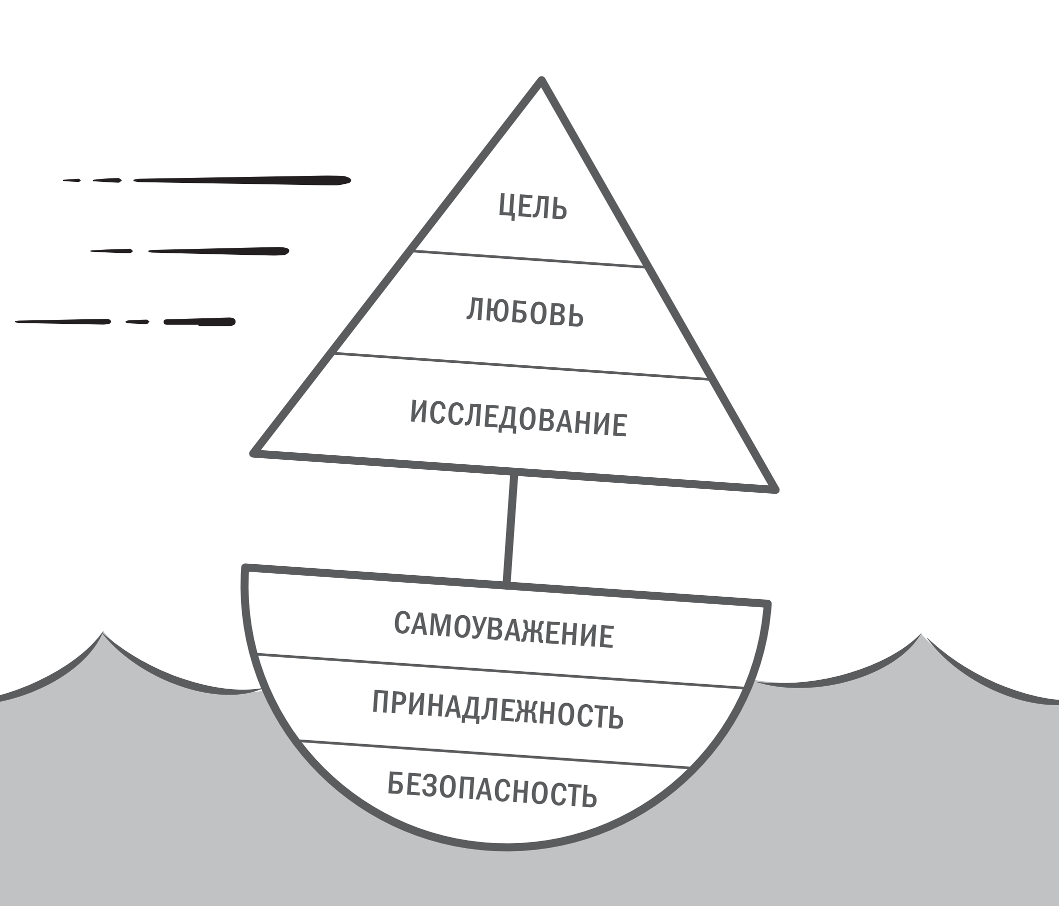
Вот вам и ответ. Если ваша главная цель в жизни — получение власти, денег и статуса, то в этом нет ничего страшного, но вам ни к чему читать дальше эту книгу. Я советую в этом случае повнимательнее приглядеться к стратегиям тех, у кого ярко проявляются черты, связанные с грандиозным нарциссизмом. Люди с высоким уровнем грандиозного нарциссизма всегда находят пути к вершине и доминированию, невзирая на то, во что это обходится другим.

Если ваша главная цель в жизни — безопасность и счастье, то вам также нет смысла читать книгу дальше. Главы, посвященные безопасности, вполне достаточны для получения представления о том, как выстроить более прочный и надежный фундамент жизни.

Если же вы действительно хотите добиться самоактуализации — и даже выйти за ее пределы — на собственный манер, в стремлении к росту, исследованию, креативности и любви ко всему человечеству, то смело читайте дальше. Ваш путь еще далек от завершения.

ЧАСТЬ II

Рост



Вступление

В августе 1935 г., когда Маслоу с женой Бертой приехал в Нью-Йорк, мир очень сильно отличался от того, что был во времена его учебы в аспирантуре. В Германии, Италии, Японии и Испании поднимал голову фашизм, в котором виделась угроза всему человечеству, и это очень беспокоило и печалило Маслоу[1]. В должности помощника Эдварда Торндайка в Колумбийском университете он продолжил свои исследования вопросов секса и доминирования. Однако его интересы становились все более широкими и гуманистическими.

Чета Маслоу оказалась в Нью-Йорке в разгар беспрецедентного культурного ренессанса, связанного в определенной мере с массовой эмиграцией психоаналитиков из Европы. По словам Маслоу, Нью-Йорк был «центром психологической вселенной… ничего похожего не наблюдалось со времен Афинского царства»[2]. На протяжении целого десятилетия (1935–1945 гг.) он учился у самых влиятельных психологов и антропологов своего поколения. Многие из них стали его друзьями.

В их числе были выдающиеся практикующие психоаналитики и исследователи Альфред Адлер, Эрих Фромм, Карен Хорни, Бела Миттельманн, Эмиль Оберхольцер, Абрам Кардинер, Давид Леви; гештальт-психологи Макс Вертгеймер и Курт Коффка; психоневролог Курт Гольдштейн и известные антропологи Колумбийского университета Рут Бенедикт и Маргарет Мид.

Маслоу особенно восхищали Рут Бенедикт и Макс Вертгеймер. Он говорил о своем стремлении заняться изучением самоактуализации как о попытке понять этих двух людей, которые были в его глазах «любимыми, обожаемыми, уважаемыми и очень, очень замечательными»[3]. Маслоу не только восхищался ими, но и хотел знать, что так сильно отличало их от остальных. Он делал многочисленные заметки с описанием их личных качеств. В «какой-то чудесный момент» стало ясно, что образ их личности можно обобщить и рассматривать как тип человека. «В этом было нечто замечательное», — отмечает Маслоу в своих записях[4].

Контуры теории самоактуализации Маслоу проглядываются в учебнике по патопсихологии, который он написал в 1941 г. вместе с психоаналитиком Белой Миттельманн[5]. Это был необычный учебник по патопсихологии. Уже во введении Маслоу и Миттельманн заявляли, что ставят целью понимание патологического поведения с точки зрения «целостной характеристики личности» человека и в контексте его жизненно важных потребностей, целей в жизни и «попыток решить жизненные проблемы»[6]. Они настаивали на том, что многие очевидно «взаимоисключающие» устремления человека нередко являются отражением одной и той же цели — будь то счастье, удовольствие или самоуважение. Единственный вопрос состоит в том, какой путь достижения этой цели лучше всего подходит конкретному человеку. «Все люди хотят одного и того же, — писали авторы. — Проблема в том, что существует множество возможных путей достижения этих конечных целей»[7].

Еще одна особенность этого учебника по патопсихологии заключалась в наличии целой главы, посвященной «нормальной психологии личности». Хотя Маслоу и Миттельманн признавали, что между нормальным и патологическим состоянием личности нет четкой границы, и подчеркивали, что нормальность всегда определяется в зависимости от культуры, субкультуры, статуса, возраста, пола и типа личности, они все же намечали 12 «признаков нормальности». Многие пункты из этого перечня

имеют близкое сходство со списком характерных черт самоактуализирующихся людей, который Маслоу предложил несколько лет спустя, в том числе адекватное чувство безопасности и стабильного самоуважения; самопознание; способность принимать любовь, привязанность и поддержку; свободное и естественное выражение своей личности; способность эффективно контактировать с реальностью; адекватная целостность и стабильность личности.

В одном из разделов этой главы авторы ясно дают понять, что представленное ими описание вовсе не обязательно относится к «идеальной» личности, поскольку понятие идеальной личности подразумевает ценности, а не «видение идеала конкретным человеком, который излагает свои представления». Так или иначе, они выражают «надежду на то, что наука в процессе развития возьмется в конечном итоге за изучение проблемы ценностей… Мы не видим причин считать, что этот процесс в конце концов не затронет большинство наших ценностей или даже их все, однако, пока такого не произошло, от обсуждения идеальной личности необходимо воздержаться»[8].

Примерно в то время, когда этот учебник по патопсихологии вышел в свет, Маслоу в своем исследовании переключился на нечто намного более амбициозное, всеобъемлющее и неотложное в немалой мере под влиянием взаимодействия с интеллектуалами, которых глубоко волновала проблема социальных преобразований и совершенствования мироустройства.

Поворотный момент, как рассказал Маслоу в интервью журналу *Psychology Today* в конце своей жизни, наступил вскоре после вступления США во Вторую мировую войну: «Как-то раз уже после Перл-Харбора, когда я ехал на своей машине домой, дорогу мне преградил жалкий, импровизированный парад… Я смотрел на него, и слезы текли у меня по лицу. Я чувствовал, что мы не понимали ни Гитлера, ни немцев, ни Сталина, ни коммунистов. Мы не понимали никого из них. Мне казалось, что, если бы мы смогли понять их, то достигли бы прогресса.

Я представил себе стол мирных переговоров и сидящих за ним людей, которые говорят о человеческой природе и ненависти, о войне и мире, о братских отношениях. Возраст не позволял мне пойти в армию. Именно в тот момент я понял, что должен посвятить остаток жизни изучению психологии ради мира. Тот момент изменил всю мою жизнь»[9].

Под влиянием ощущения, что его работа как психолога может помочь «спасению мира и… предотвращению ужасных войн, отвратительной ненависти и предубеждений», Маслоу взялся за создание теории человеческой мотивации. Совершенно очевидно, что эта теория была отражением всех тех идей, которые оказали влияние на его представления к этому моменту жизни[10].

Особенно сильно на теории мотивации Маслоу сказались работы Курта Гольдштейна, которого покойный невролог Оливер Сакс описывал как «одну из самых значимых, самых противоречивых, а сейчас самых забытых фигур в истории неврологии и психиатрии»[11]. Гольдштейн эмигрировал из Германии в Соединенные Штаты в 1935 г. на пике своей карьеры, потеряв все, что он создал за полвека в Европе, включая основанный им институт. Занимаясь лечением солдат с травмами мозга, Гольдштейн настаивал на том, что неврологии требуется новый «целостный подход» к реабилитации пациентов, такой, который строится с учетом «всех особенностей организма».

В своем фундаментальном труде 1934 г. «Организм» Гольдштейн отмечает присутствие внутреннего «мотива для самосохранения» у пациентов, который обеспечивает «использование оставшихся возможностей наилучшим образом… Можно сказать, что организмом управляет стремление к максимальной актуализации его индивидуальных возможностей, его “особенностей” в мире». Гольдштейн утверждал, что это замечательное стремление к «самосохранению» и «самоактуализации» является «базовым законом жизни». На него, как и на Маслоу, производили большое впечатление гештальт-психологи и их идея о том, что целый организм невозможно понять, глядя на одни

лишь изолированные части (например, на конкретные функциональные нарушения головного мозга).

В 1943 г. Маслоу объединил все эти вроде бы разрозненные нити и связал их с понятием «самоактуализация» в своей грандиозной «Теории мотивации человека». После рассмотрения базовых потребностей в безопасности, защищенности, принадлежности, любви и уважении Маслоу говорил о существовании потребностей более высокого порядка, которые не менее фундаментальны, чем базовые потребности:

> Даже когда все эти [базовые] потребности удовлетворяются, у нас зачастую (если не всегда) очень быстро появляется новая неудовлетворенность и обеспокоенность, если мы не занимаемся тем, что нам больше подходит. Композитор должен писать музыку, художник — рисовать, а поэт — сочинять стихи, чтобы находиться в мире с самим собой. Кем человек может быть, тем он и должен быть. Ему необходимо хранить верность собственной природе. Такую потребность можно назвать самоактуализацией… Это понятие означает желание самореализоваться, т. е. стать тем, чем человек потенциально является. Это можно представить как стремление человека становиться все в большей и большей мере тем, кто он есть на самом деле, становиться всем, чем он способен стать[12].

После публикации этой работы в 1943 г. Маслоу горел желанием продолжить социально значимое исследование[13]. В мае 1944 г. он набросал введение к своему состоявшему из 21 главы фундаментальному труду, который по замыслу автора должен был предложить единую концепцию человечества[14]. К июню Маслоу завершил подробное описание этой амбициозной книги, однако в конечном итоге решил отложить проект и сконцентрироваться на более системном изучении самоактуализирующихся людей.

Маслоу дал задание своим студентам в Бруклинском колледже написать эссе о «наиболее самоактуализированных»

людях, которых они знали, и принял во внимание их ответы. Он также неофициально анализировал качества своих друзей, коллег и родственников. Однако, по его собственному признанию, все это было недостаточно системно. В результате 6 мая 1945 г. он завел «Тетрадь хороших людей», чтобы держать все свои находки в одном месте[15]. В первой заметке Маслоу написал:

> После бесплодной возни на протяжении нескольких лет я решил углубить исследование хороших людей и подойти к этому более формально и жестко. Впрочем, все это очень сложно. Куча проблем. В сложившейся ситуации я пытаюсь предельно трезво оценить неустранимые трудности и начать двигаться вперед[16].

Работа Маслоу по самоактуализации в реальности была поиском признаков «хорошего» человека. Маслоу был уверен в том, что человек в глубине своей души добродетелен, и пытался целенаправленно продемонстрировать это с помощью исследования тех, кого он считал наиболее полно соответствующими понятию человека. Как он заметил в одном из интервью много лет спустя, «я хотел доказать, что люди способны на нечто более великое, чем война, предубеждения и ненависть. Я хотел дать общий подход ко всем людям на примере лучших представителей человечества, которых мне удалось найти»[17].

Маслоу продолжил исследование самоактуализации в определенной мере из-за горячей веры в то, что в самоактуализировавшихся людях «мы найдем другую систему мотивации, переживаний, ценностей, мышления и восприятия». В одной из записей в своей тетради в середине января 1946 г. он заметил:

> По всей видимости, не существует какой-либо внутренней причины, по которой каждый человек не может стать таким [самоактуализировавшимся]. Как представляется, у всех младенцев есть возможности для самоактуализации, однако эти

возможности почти полностью выколачиваются из них… В моем представлении, самоактуализирующийся человек — это не обычный человек, которому что-то добавили, а обычный человек, у которого ничего не отняли[18].

Хотя в его тетради и есть наметки некоторых характерных черт, которые в итоге вошли в окончательный список, записи в «Тетради хороших людей» очень сильно отличаются от того, что вошло в опубликованную в 1950 г. статью под названием «Самоактуализация: исследование психологического здоровья»[19]. В период между 1945 и 1949 гг. Маслоу то забрасывал свою тетрадь, то вновь брался за нее, но после 1946 г. сильно сократил количество записей в ней из-за проблем со здоровьем (позднее у него нашли острое заболевание сердечно-сосудистой системы). Было бы любопытно проанализировать, что изменилось за эти годы в его представлениях и привело к новому взгляду. Как говорит Ричард Лаури, «складывается впечатление, что в какой-то момент на этом пути была выполнена большая работа по оттачиванию формулировок, доведению идей до ума и оформлению».

В моем представлении, самоактуализирующийся человек — это не обычный человек, которому что-то добавили, а обычный человек, у которого ничего не отняли.

В этой статье Маслоу отмечал, что в дополнение к изучению собственных знакомых и друзей и просеиванию работ 3000 студентов колледжа, которые позволили выявить всего один «подходящий объект да наметить пару десятков потенциальных», он рассматривал характерные черты публичных и исторических личностей. Двумя «безусловными» историческими личностями были Авраам Линкольн («в его последние годы») и Томас

Джефферсон. Семерку «высоко перспективных публичных и исторических фигур» составили Альберт Эйнштейн, Элеонора Рузвельт, Джейн Аддамс, Уильям Джеймс, Альберт Швейцер, Олдос Хаксли и Барух Спиноза.

Вместе с тем, несмотря на свою так называемую методологию, Маслоу допускал, что его список характерных признаков самоактуализации является результатом не системного исследования, а «глобального или холистического впечатления», составленного на основе небольшого количества источников[20]. Признание ограниченности своей методологии он поместил перед списком в надежде на то, что это послужит стимулом к дальнейшим исследованиям.

ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

Прошло почти 70 лет с того момента, как Маслоу опубликовал свой список характерных черт самоактуализирующихся людей, однако его статья до сих пор содержит массу требующих проверки идей. Меня всегда интересовало, сколько из предложенных им признаков осталось бы в случае серьезного тестирования, поэтому я представил их в виде шкалы и официально дал на оценку широкой группе людей. После нескольких заходов стало ясно, что 10 признаков выдерживают тестирование с научной точки зрения и тесно связаны друг с другом (иными словами, те, кто получает высокую оценку по одному признаку, обычно имеют высокую оценку и по другим). Пройти тест на самоактуализацию можно на сайте selfactualizationtests.com.

Характерные признаки самоактуализации

- *Стремление найти правду* (например, «Я всегда стараюсь выяснить подлинную правду о людях и мире»).
- *Принятие* (например, «Я принимаю все свои комплексы и желания без стыда и извинений»).

- *Целеустремленность* (например, «Я чувствую огромную ответственность и обязанность добиться определенной цели в жизни»).
- *Аутентичность* (например, «Я могу сохранять достоинство и целостность даже в условиях и ситуациях, когда это сложно»).
- *Постоянная свежесть восприятия* (например, «Я могу смотреть вновь и вновь свежим взглядом на обыденные вещи в жизни, испытывать благоговение, удовольствие, восторг и даже экстаз, какими бы банальными эти чувства ни казались другим»).
- *Высшие переживания* (например, «Я часто испытываю переживания, в которых вижу новые горизонты и возможности для себя и других»).
- *Человеколюбие* (например, «Я искренне хочу помочь человечеству»).
- *Хорошая моральная интуиция* (например, «Я сразу понимаю в глубине души, когда делаю что-то неправильное»).
- *Дух творчества* (например, «Я обычно творчески подхожу ко всему, что делаю»).
- *Беспристрастность* (например, «Я обычно принимаю неизбежные взлеты и падения в жизни с благожелательностью и спокойствием»).

Просто удивительно, что можно надежно и обоснованно подтвердить реальность стольких характерных черт самоактуализирующихся людей, которые Маслоу предложил почти 70 лет назад. Вместе с тем Маслоу был неправ относительно одного важного момента: признаки самоактуализации встречаются вовсе не так редко, как он считал. Я не обнаружил никаких половых, расовых или этнических различий в самоактуализации, а также никакой ее связи с возрастом (по крайней мере у тех,

кто старше 18, поскольку именно таким было возрастное ограничение в моем исследовании), которые объясняли бы, почему Маслоу полагал, что у студентов колледжа признаки самоактуализации встречаются очень редко.

Имеют ли эти признаки смысл в наше время? Конечно, они звучат красиво, однако сохранила ли самореализация *реальный* смысл в том безжалостном, конкурентном мире, в котором мы живем? Как выясняется, признаки самореализации имеют значение, причем немалое. Как и предсказывал Маслоу, тех, кто имеет высокий уровень самоактуализации, значительно больше мотивирует рост, исследование и любовь к человечеству, чем удовлетворение базовых потребностей. Уровень самоактуализации связан со многими аспектами благополучия, в том числе с удовлетворенностью жизнью, любопытством, самопринятием, позитивными отношениями, компетентностью, личностным ростом, независимостью и наличием цели в жизни. Самоактуализация также соотносится с результативностью деятельности, удовлетворенностью работой, проявлением таланта, мастерства и креативности в самых разных областях — от искусства и науки до бизнеса и спорта.

Признаки самоактуализации можно концептуально сгруппировать в четыре категории, которые мы будем рассматривать в оставшейся части книги: исследование, любовь, цель и трансценденция. Совместно первые три из них обеспечивают личностный рост. В основе роста лежит исследование, на которое опираются все другие потребности, связанные с ростом. Именно поэтому наше изучение темы роста начинается с исследования.

ГЛАВА 4

Исследование

Если бы я чего и пожелал, то не богатства или власти, а страстного чувства возможного, горящих глаз, которые вечно молоды и видят возможное. Удовольствие разочаровывает, возможное — никогда. Ни одно вино не бывает таким искристым, ароматным и опьяняющим, как возможность!

Сёрен Кьеркегор,
«Или-или» (1843 г.)

Потребность в исследовании — желание найти смысл и объяснить новую, интересную и неясную информацию и события[1] — это одна из наших фундаментальных потребностей. Центральной проблемой существования является умение справляться с неопределенностью и уменьшать вечно возрастающую энтропию и беспорядок в наших жизнях. Хотя повышение неопределенности может быть источником невероятно сильной тревоги, как заметил Маслоу, в неизвестном есть своя прелесть[2]. По правде говоря, зачастую приходится жертвовать безопасностью знакомого, по крайней мере частично, если вы хотите расти. Чтобы расти, нужна смелость.

Чтобы расти, нужна смелость.

С точки зрения Маслоу, подвигнуть людей к росту можно было, сделав возможность роста более привлекательной и менее

угрожающей, а возможность безопасного существования — менее привлекательной и более дорогостоящей, так, чтобы человек чувствовал себя достаточно защищенным, свободным и самостоятельным для «выбора неизвестного»[3].

Отказ от защитных механизмов, обеспечивающих чувство защищенности на протяжении жизни, может стать источником невероятно высокого стресса. Однако в долгосрочной перспективе, чтобы расти, необходимо как минимум двигаться в направлении роста. Маслоу считал: когда люди внутренне свободны, они чаще всего благоразумно идут по здоровому, ориентированному на рост пути[4]. По его представлениям, именно так можно совместить психологию бытия и психологию становления. Просто будьте собой, отбросьте механизмы защиты, страхи и тревоги, и вы пойдете вперед и начнете расти.

Этот процесс отчетливо виден у маленьких детей. Младенцы и маленькие дети по своей природе склонны к исследованию, любопытны, легко увлекаются, играют и осваивают новый окружающий их мир. Однако, помимо этого, они легко пугаются и очень боятся незнакомого. Малыши оценивают ситуацию и смотрят на родителей или других в своем окружении, чтобы понять, безопасно ли заниматься исследованием. Ребенок, который слишком уверен в своей безопасности, теряет интерес и начинает искать в исследовании удовольствия «более высокого порядка». Слишком большая защищенность отгораживает детей от реальных возможностей обучаться и расти.

Для противодействия так называемому вертолетному воспитанию — гиперопеке и чрезмерно назойливой заботе — Ленор Скенази основала движение под названием Free-Range Kids, которое призывает родителей приучать детей к самостоятельности и разумному принятию рисков. Кроме того, Скенази вместе с Дэниелом Шукманом, Питером Греем и Джонатаном Хайдтом создала некоммерческую организацию Let Grow, чья миссия заключается в противодействии «культуре чрезмерной защиты» с целью обеспечения будущего наших детей и страны[5].

Исследованием занимаются не только дети, но, к сожалению, исследовательский дух и свобода действий нередко исчезают с возрастом. Однако у тех, кто ищет и активно занимается изучением неизвестного, больше шансов получить удовольствие от него, обучиться и вырасти целостной личностью. Маслоу предсказывал это, когда писал: «Наша здоровая сущность обычно не боится неизвестного… Она принимает его, справляется с ним и зачастую даже находит его более привлекательным, чем известное». Вы можете оценить свой уровень потребности в исследовании с помощью приведенных ниже утверждений, сформулированных Тоддом Кашданом и его коллегами[6].

Шкала потребности в исследовании

- Я смотрю на сложные ситуации как на возможность обучения и роста.
- Я постоянно ищу знания, которые ставят под сомнение мои представления о себе и о мире.
- Я ищу ситуации, которые могут заставить меня глубоко задуматься над чем-либо.
- Мне нравится узнавать о том, о чем я раньше не знал.
- Мне нравится получать новую информацию.

Исследование не только способствует росту, но и помогает развеивать самые сильные тревоги и страхи. Как заметил Маслоу, чтобы справиться с тревогой, нужно сделать наши глубинные страхи «знакомыми, предсказуемыми, управляемыми, контролируемыми, т. е. нестрашными и безвредными… узнать и понять их»[7]. Таким образом, углубление знаний не только помогает нам расти, оно выполняет еще и «функцию ослабление тревоги».

И действительно, Тодд Кашдан и его коллеги выяснили, что потребность в исследовании положительно коррелирует

с «устойчивостью к стрессу» — готовностью принять тревогу, неотъемлемую от нового, неожиданного, сложного, загадочного, труднопонимаемого события. Устойчивость к стрессу сильнее всего связана со всеми аспектами благополучия, которые они оценивали, включая счастье; смысл жизни; удовлетворенность потребности в компетентности, независимости и принадлежности; наличие положительных эмоций в повседневной жизни.

ДВИГАТЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Потенциал для перехода от беспорядка к росту заложен в нашей ДНК. У нас в процессе эволюции появилась способность не только управлять защитными и разрушительными импульсами (т. е. обеспечивать безопасность), но и находить объяснение неизвестного. Исследование позволяет нам связывать новые или неожиданные события с существующим знанием и опытом, иначе говоря, делать то, без чего не бывает роста[8].

Общей мотивацией исследования управляет дофамин[9]. Его часто называют «гормоном удовольствия», но это совершенно неправильно. Основная роль дофамина заключается в том, чтобы заставлять нас *хотеть* чего-то, причем не обязательно чего-то приятного. Больше всего дофамина выбрасывается в мозг при виде возможности получить вознаграждение, однако это не гарантирует, что нам реально понравится или хотя бы доставит радость то, что мы получим. Дофамин — огромная побуждающая к действиям сила в нашей жизни, которая создает мотивацию для исследования и поддерживает когнитивный и поведенческий процессы, позволяющие нам получать максимум наслаждения от неизвестного[10].

Но если дофамин не имеет большого отношения к удовольствию, то почему этот миф так прочно укоренился в наших представлениях? На мой взгляд, дело в том, что в многочисленных научных работах рассматривается его роль в мотивировании исследования, связанного с нашим наиболее примитивным

«пищевым» вознаграждением, таким как шоколад, общественное внимание, социальный статус, сексуальный партнер, азартная игра или наркотик вроде кокаина. Однако в последние годы были предложены другие роли дофамина в мозге, которые больше связаны с вознаграждающей ценностью *информации*[11].

Люди с высокой склонностью к исследованию не только демонстрируют поведенческие формы этой деятельности, но и загораются при виде возможности получить новую информацию, разгадать смысл своего опыта и вырасти. Такие «когнитивные потребности», как их называл Маслоу, так же важны для превращения в целостную личность, как и другие потребности человека.

В оставшейся части этой главы я кратко рассмотрю пять субпотребностей исследования, которые относятся как к поведенческой, так и к когнитивной форме: (1) социальное исследование, (2) поиск приключений, (3) посттравматический рост, (4) открытость опыту и (5) интеллект. Я надеюсь, что эта глава поможет вам зарядиться исследовательским духом и вдохновит на встречу с неизвестным.

СОЦИАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Мы, люди, — социальные существа, и участие в социальной жизни необходимо для нашего здоровья и благополучия. Вместе с тем существует четкое различие между формами социальной вовлеченности, возникающими в результате незащищенности и депривации (например, экстремальная потребность в принадлежности и привязанности), и социальной вовлеченностью, обусловленной исследованием и ростом. Череда показательных исследований Женевьевы Лавинь и ее коллег позволила выявить две явные ориентации, связанные с потребностью в принадлежности: ориентация на рост, которая порождается любопытством, искренним интересом к изучению других и желанием познать самого себя, и ориентация на уменьшение дефицитарности,

которая обусловлена чрезмерно высокой потребностью быть принятым и заполнить пустоту в жизни[12].

Ориентация на рост ассоциируется с широким набором связанных с ростом результатов, включая высокий уровень надежной привязанности, прошлые позитивные социальные взаимодействия, жизнестойкость, вовлеченность в значимые отношения и самораскрытие в отношениях. В отличие от этого, ориентация на уменьшение дефицитарности ассоциируется с результатами, которые мешают росту, включая высокий уровень социальной тревоги, социальное сравнение, тревожную привязанность, потребность во внимании и одиночество.

Мы вполне можем рассматривать ориентированную на рост форму социальной вовлеченности как социальное исследование, стремление узнать людей и получить новый социальный опыт. Главный аспект социального исследования — социальное любопытство, которое предполагает наличие общего интереса к получению информации о том, что люди чувствуют, что они думают и как себя ведут[13]. Вы можете оценить свой уровень социального любопытства с помощью приведенных ниже пяти утверждений, сформулированных Тоддом Кашданом и его коллегами[14].

Шкала социального любопытства

- Мне нравится узнавать о привычках других.
- Я люблю выяснять, почему люди ведут себя так, а не иначе.
- Когда другие беседуют, мне всегда интересно, о чем они говорят.
- Когда кругом люди, я люблю прислушиваться к их разговорам.
- Когда люди ссорятся, мне хочется узнать, в чем дело.

Социальное любопытство способствует росту по многим причинам. Начать хотя бы с того, что получение новой информации

о людях и их поведении дает возможность учиться на чужих ошибках, а также больше узнавать о возможностях в жизни без необходимости самому становиться на путь проб и ошибок. Получение информации о других, кроме того, позволяет нам эффективно адаптироваться к своему социальному окружению и налаживать отношения. Как ни крути, а изучение людей — очень непростое дело и требует не только знания их внешних реакций, но и понимания внутренних мотивов, эмоций и переживаний[15]. Неудивительно, что стремление к получению социальной информации было принципиально важным для выживания нашего биологического вида.

Социально любопытные люди более эффективно применяют полученную информацию, поскольку более внимательны к своему социальному окружению и используют более широкий набор сигналов для выявления личностных особенностей других[16]. Исследование показывает, что такие люди действительно более точны в оценках личности тех, кого они видят впервые, даже если общение было кратким[17]. Это особенно относится к точности распознавания склонности к экстравертности и открытости опыту — качеств, которые наиболее быстро проявляются при кратковременном знакомстве. Социально любопытные люди и в более глубоких отношениях с другими обычно получают огромное количество социальной информации. Они, как выяснилось в исследовании, способны точнее судить об индивидуальных особенностях на длительных отрезках времени[18].

Хотя социальное любопытство и имеет связь со склонностью к сплетничанью, у них разные мотивы[19]. И социальное любопытство, и склонность к сплетничанью предполагают интерес к общению, знакомству с другими и завязыванию отношений. Однако мотивом к сплетням в большей мере служит стремление развлечься, а социальным любопытством движет стремление к получению новой информации о людях. Кроме того, именно социальное любопытство, а не сплетничанье ассоциируется

с интересом к общему знанию и информации, а также с большей открытостью опыту.

Так или иначе, социальное любопытство и сплетничанье, скорее всего, развивались совместно как два разных пути приобщения к культуре. Как отмечает Рой Баумайстер, люди в процессе эволюции научились участвовать и принадлежать к культурному обществу, которое позволяет им пользоваться коллективными знаниями и полагаться на них, а не исключительно на собственный опыт. Социальное любопытство и сплетничанье принципиально важны для сбора и передачи информации о культурных нормах и моделях поведения, которые поощряются и осуждаются, о тех, кому можно доверять, и тех, к кому нужно относиться с подозрением. Большинство сплетен касается чужих злоключений (это объясняет, почему 96% сплетничающих вызывают негативную реакцию), и люди говорят, что они извлекают полезные уроки для себя примерно из двух третей услышанных сплетен[20].

Таким образом, в процессе эволюции мы обрели как интерес к тем, кто вокруг нас, так и интерес к удовольствию от передачи информации другим. Конечно, информация, которая приобретается и распространяется, не всегда точна, а люди при передаче информации грешат предвзятостью. Члены группы подтверждают общие мнения и взгляды, и нередко консенсус в отношении представления о мире доминирующей группы берет верх над поиском истины. Тех, кто внутри какой-либо культуры высказывает мнение, отличное от общепринятого, могут игнорировать и даже притеснять, и вовсе не из-за того, что мнение неправильно, а потому, что оно не укладывается в общую психическую реальность. Чтобы бороться с этой предвзятостью и создать общество, у которого реальность будет не просто общей, но и точной, нужны другие люди со своей собственной интерпретацией реальности, спорящие и находящие общий язык друг с другом[21].

Еще одной значимой формой социального исследования является стремление к активному участию в новом социальном

и физическом взаимодействии. Сюда может входить обретение нового друга, участие в новой дискуссии, добровольная помощь новой организации и даже поход в новый танцклуб[22]. Более широкое соприкосновение с новыми социальными ситуациями, с кругом более разнообразных людей и идей открывает массу возможностей для обучения[23].

Взятые вместе социальное любопытство и стремление к получению нового социального опыта составляют потребность в социальном исследовании, важную форму исследования, которая обеспечивает рост и обучение в обществе таких социальных существ, как люди.

ПОИСК ПРИКЛЮЧЕНИЙ

Сам Алекс Хоннолд называет себя «профессиональным скалолазом». Некоторые добавляют к его имени прозвище Ничего Особенного. Он известен тем, что занимается свободным скалолазанием — восхождениями без веревок, карабинов и страховки. За последние 12 лет он покорил самые высокие вершины Америки, а 3 июня 2017 г. осуществил мечту своей жизни — взобрался на 900-метровый пик Эль-Капитан в Йосемитском национальном парке. Это одиночное восхождение заняло у него 3 часа 56 минут.

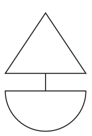
Зачем он делает это? Что движет им? Это поиск острых ощущений? Когда ему задали эти вопросы на ТВ-шоу «60 минут», он сказал вот что: «Никаких острых ощущений, понимаете? Если бы я гнался за острыми ощущениями, это было бы ужасно, понимаете? Все должно проходить спокойно и контролируемо — мягче»[24]. Похоже, все, что Хоннолд имел в виду, это *исследование*. Как он объяснил в другом интервью, «возможно, все несколько сложнее — это попытка сделать то, чего никто не делал раньше, раздвинуть собственные границы, увидеть, на что ты способен. В каком-то смысле это любопытство, исследовательская страсть, желание увидеть, что там, за углом»[25].

Хоннолд готовился к восхождению на пик Эль-Капитан целый год, представляя и прорабатывая путь в мельчайших деталях, запоминая «хореографию» и настраиваясь на преодоление трудностей. Подготовка была очень тщательной с учетом значительного риска предприятия. Хоннолд говорит, что просчитывает риск, как и любой другой человек, разве что осознанно решает, принимать его или нет. «Главное, ясно понимать, какой риск ты готов принять, — замечает он. — Интересно, люди, которые ненавидят риск, так же осознанно делают свой выбор, как и я? Много ли людей выбирают такой образ жизни, который больше всего соответствует их ценностям и больше всего удовлетворяет их?»[26]

Хоннолдом и другими искателями приключений, похоже, движут не потребности, связанные с безопасностью, вроде потребностей в защищенности, принадлежности или самоуважении. Его, по всей видимости, мотивирует желание узнавать и расти, а также одолевать новые и сложные задачи. Большинство скалолазов смотрят на Эль-Капитан и чувствуют страх при мысли о восхождении. Хоннолду удается преодолеть этот страх в процессе тщательной подготовки и продумывания всех потенциальных последствий.

Хотя Хоннолд, скорее всего, генетически предрасположен к поиску приключений — эта страсть связана с генами, отвечающими за выработку дофамина[27], — он, несомненно, не родился бесстрашным. По его словам, когда он только начал заниматься свободным скалолазанием, ему было очень страшно. Но по мере накопления опыта он научился не бояться. Вот что он сказал в одном из интервью: «Моя зона комфорта похожа на небольшой пузырь вокруг меня, и я расталкиваю ее в разных направлениях и расширяю все больше и больше до тех пор, пока цели, которые выглядят совершенно безумными, не окажутся в мире возможного»[28]. Судя по всему, Хоннолд с помощью тренировки добился высокой устойчивости к стрессу и расширил свои возможности исследовать неизвестное, не обращая внимания на страхи и тревоги.

Высокая устойчивость к стрессу, похоже, повлияла не только на его способность к скалолазанию. Исследователи поместили Хоннолда в томограф и показали ему порядка 200 быстро меняющихся изображений, в числе которых были снимки трупов с обезображенными лицами и унитаза, полного экскрементов. У большинства людей эти изображения вызвали бы крайнее беспокойство и активизацию миндалевидного тела — части мозга, отвечающей за оценку эмоциональной значимости. У Хоннолда, однако, не было замечено практически никакой активизации мозга. По предположению исследователей, за долгие годы тренировок Хоннолд приобрел способность справляться со страхом и неопределенностью. Хотя у него, несомненно, была предрасположенность к этому, мы тоже можем овладеть таким мастерством[29].



Ученые определяют «поиск приключений» как готовность рисковать физической, социальной и финансовой безопасностью ради новых, волнующих, ярких и заманчивых ощущений и переживаний. Поиск приключений — это часть более масштабной черты характера, называемой «поиском острых ощущений», которая включает в себя также стремление испытывать новые чувственные ощущения (например, в результате употребления галлюциногенов), склонность к скуке и крайнюю импульсивность[30]. Хотя поиск приключений и отличается от других форм поиска острых ощущений, общими для них являются предельная чувствительность к перспективе вознаграждения и гиперактивность системы вознаграждения в мозге, особенно центров удовольствия[31]. Вы можете оценить свой уровень склонности к поиску приключений с помощью приведенных ниже утверждений, сформулированных Тоддом Кащданом и его коллегами[32].

Шкала склонности к поиску приключений

- Волнение, связанное с выполнением чего-то нового, наполняет меня энергией и жизнью.
- Принятие риска возбуждает меня.
- В свободное время мне хочется заниматься тем, что немного пугает.
- Неожиданное приключение по ходу дела привлекает меня больше, чем спланированное приключение.
- Я предпочитаю дружить с теми, кто потрясающе непредсказуем.

Удовлетворять потребность в радостном волнении, новизне, трудностях и опасности, которых так жаждут искатели приключений, могут самые разные виды деятельности и профессии[33]. Многие из них имеют социальный или нейтральный характер, например занятие музыкой, творчеством, экстремальными видами спорта и скалолазанием, участие в общественной жизни, волонтерстве и тушении пожаров, лидерство, политическая активность и военная служба[34].

Поиск приключений ассоциируется также и с такими вещами, как небезопасный секс, антагонизм, психопатия, пограничное расстройство личности, рискованное вождение, азартные игры и злоупотребление психоактивными веществами.

В чем же разница между антисоциальным и просоциальным искателем приключений? Чтобы понять это, нужно рассматривать личность в целом. На проявление склонности к поиску приключений, связанное с агрессией и опасным риском, оказывают влияние другие черты характера, обусловленные незащищенностью, в частности эмоциональная неустойчивость, импульсивность, распущенность, низкая способность к предварительному обдумыванию, нечуткость, самолюбование и внутренняя противоречивость.

Именно поэтому не следует поспешно судить о человеке по отдельным чертам характера, именно поэтому для превращения в целостную личность требуется и защищенность, и рост. Исследование в условиях высокой незащищенности может приводить к антисоциальному поведению, а защищенность без исследования ведет к разочарованию и скуке. Одно из последних исследований маленьких детей показало, что высокая склонность к исследованию в сочетании с низким уровнем самоконтроля отвечает за экстернализованное поведение — неадекватное поведение, направленное на внешнее окружение. Верно и обратное: высокий уровень самоконтроля в сочетании с низкой склонностью к исследованию также отвечает за экстернализованное поведение[35]. Слишком сильная несбалансированность того и другого может приводить к разрушительным результатам.

Внимание исследователей в настоящее время занимает потенциальная польза поиска приключений. Тодд Кашдан с коллегами выяснил, что люди, считающие себя склонными к поиску приключений, говорят о том, что они чаще испытывают чувство счастья, а также о том, что жажда наслаждения — это один из главных элементов хорошей жизни. Однако поиск приключений — это не только жажда наслаждений; это также стремление к личностному росту и помощь другим, более низкая потребность в закрытости и в избегании пугающих впечатлений.

Расселл Раверт и его коллеги занимались изучением роли поиска острых ощущений у студентов колледжа[36]. Они исходили из того, что исследование играет важную роль во взрослении. Как оказалось, поиск новизны особенно часто сочетался с представлениями о более полном раскрытии своих способностей и потенциала, а также сказывался на других показателях благополучия. Тест включал в себя такие пункты, как «Я был бы рад войти в число первооткрывателей неизвестных земель» и «Если бы появилась возможность бесплатно посетить другую планету или Луну, я бы записался в числе первых».

В то же время они обнаружили, что высокая интенсивность поиска сочеталась с низким уровнем благополучия и высоким уровнем рискованного поведения. Интенсивность поиска оценивалась с помощью таких утверждений, как «Мне нравится представлять, как я стою на краю обрыва и заглядываю вниз». Это очень близко тому, к чему стремятся скалолазы-одиночки вроде Хоннолда, т. е. к исследованию, а не желанию пощекотать нервы*.

Еще одно недавнее исследование показало, что поиск приключений связан с более высокой жизнестойкостью (характеризуемой повышением уровня положительных эмоций и удовлетворенности жизнью) у тех, кто перенес травму[37]. Такая связь в определенной мере объясняется эффективным совладанием. Активные искатели приключений более склонны использовать проблемно ориентированную стратегию совладания, которая позволяет смотреть на факторы стресса в жизни, как на управляемые. Использующие такую стратегию пытаются справляться со стрессовыми ситуациями путем изменения источника стресса. Сюда входит разрешение проблем, поиск информации или социальной поддержки, а также полное самоотстранение от стрессовой ситуации[38]. Это резко отличается от эмоционально ориентированного совладания, при котором человек пытается ослабить отрицательные эмоции, связанные со стрессом, с помощью отвлечения, подавления, наркотиков и алкоголя.

Не обязательно оставаться травмированным, можно *расти*, отталкиваясь от травмы.

* Я также подозреваю, что имеющих высокий уровень признаков нарциссизма, психопатологии и макиавеллизма в большей мере интересует интенсивность ощущений, а не обучение и рост, связанные с поиском новизны.

Имеющие высокую склонность к поиску приключений чаще прибегают к проблемно ориентированной стратегии совладания, поскольку более мотивированы достойно справиться с неожиданной и сложной проблемой и найти решение, а не убегать от нее. Фактически это исследование указывает на более значимое открытие: не обязательно оставаться травмированным, можно *расти*, отталкиваясь от травмы.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ

На тех, кто успешно справляется с бурными или угрожающими жизни событиями, нередко смотрят как на героев. Такая практика, какой бы оправданной она ни была, ведет к ошибочному представлению о том, что только очень немногие обладатели «исключительной эмоциональной силы» способны проявлять психологическую устойчивость.

Джордж Бонанно,
«Утрата, травма и психологическая устойчивость человека» (2004 г.)

Некоторым образом страдание перестает быть страданием, когда в нем обнаруживается смысл.

Виктор Франкл,
«Человек в поисках смысла» (1946 г.)

В своей знаменательной статье 2004 г. клинический психолог Джордж Бонанно предложил расширить концепцию реакции на стресс[39]. Определив устойчивость как способность людей, переживших опасное для жизни или травматическое событие, поддерживать довольно стабильный, здоровый уровень психологического и физического функционирования, Бонанно проанализировал массу исследований и показал, что устойчивость на самом деле обычное явление, что она отличается от простого отсутствия психопатологии и что ее можно приобрести множеством иногда неожиданных способов. С учетом того, что примерно 61% мужчин и 51% женщин в Соединенных Штатах сталкиваются за свою жизнь как минимум с одним травматическим

событием, способность людей сохранять устойчивость имеет очень большое значение[40].

Фактически многие из переживших травму — например, узнавших о своем неизлечимом заболевании, потерявших любимого человека или испытавших сексуальное насилие — не только проявляют невероятную психологическую устойчивость, но и здравствуют после травматического события. Исследования показывают, что у подавляющего большинства переживших травму не развивается посттравматическое расстройство, а многие даже сообщают о личностном росте после такого переживания[41]. Ричард Тедеши и Лоренс Калхоун называют это явление «посттравматическим ростом», определяя его как положительное психологическое изменение, которое происходит в процессе преодоления сложных жизненных обстоятельств[42]. С несчастьями связывают семь разновидностей роста:

- повышение ценности жизни;
- повышение ценности и укрепление близких отношений;
- усиление сострадания и альтруизма;
- открытие новых возможностей или целей в жизни;
- повышение осознания и использования личных талантов;
- усиление духовного развития;
- творческий рост.

Надо полагать, что большинство людей, испытавших такой рост, наверняка *не* хотели бы получать для этого травму, да и мало в каких сферах рост после травмы может сравниться с тем, что дают положительные переживания[43]. Для большинства столкнувшихся с посттравматическим ростом он становится неожиданностью, результатом попытки осмыслить непонятное событие[44].

Рост и боль зачастую неотделимы друг от друга[45].

Раввин Гарольд Кушнер очень хорошо выразил это в своих размышлениях о смерти сына:

> Жизнь и смерть Аарона сделали меня более чувствительным человеком, более эффективным пастором, более сострадающим духовным наставником, чем раньше. Но я бы отдал все эти достижения не задумываясь, если бы мог вернуть своего сына. Если бы я мог выбирать, то предпочел бы добиться этого духовного роста обычным путем в результате приобретения жизненного опыта... Но выбора у меня нет[46].

Нет сомнения, травма переворачивает наш мир и заставляет нас по-другому взглянуть на свои заветные цели и мечты. Тедеши и Калхоун сравнивают это с землетрясением: мы обычно полагаемся на определенный набор представлений и допущений о человеколюбии и управляемости мира, а травматические события опрокидывают наше мировосприятие, лишают привычного понимания и заставляют перестраивать себя и свои миры.

А что нам остается делать? Как выразился австрийский психиатр Виктор Франкл, «когда мы не можем изменить ситуацию, мы начинаем менять себя». В последние годы психологи стали понимать, как происходит превращение несчастья в благоприятное обстоятельство, оказывается, эта самая «психологическая встряска» в действительности является необходимым условием для роста. Именно потрясение фундаментальной структуры личности создает наилучшие условия для поиска новых возможностей в жизни.

Об этом же говорит и польский психиатр Казимеж Дабровски, который утверждает, что «позитивная дезинтеграция» может служить в качестве переживания, стимулирующего рост. После исследования особенностей целого ряда людей с высоким уровнем психологического развития Дабровски пришел к выводу, что для здорового развития нередко требуется

разрушение структуры личности, которое может вызывать временное психологическое напряжение, неуверенность в себе, тревогу и депрессию. По мнению Дабровски, этот процесс способен приводить к глубокому анализу своих возможностей и в конечном итоге к более высокому уровню личностного развития[47].

Ключевым фактором, позволяющим нам превращать несчастье в благоприятное обстоятельство, является глубина, в которой мы способны исследовать свои мысли и чувства, связанные с событием. *Когнитивное исследование* (которое можно определить как обычное желание получить информацию и склонность к сложной и гибкой обработке информации) позволяет нам проявлять интерес к запутанным ситуациям, повышающий вероятность обнаружения смысла в том, что кажется непостижимым[48]. Конечно, многое из того, что приводит к росту после травмы, происходит вопреки нашей естественной склонности избегать предельно неприятных эмоций и мыслей. Однако только в результате отключения естественных механизмов защиты и принятия дискомфорта, связанного с поиском во всем платформы для роста, можно постичь неизбежные парадоксы жизни и увидеть более сложную картину реальности.

После травматического события, будь это серьезное заболевание или потеря любимого человека, мы, естественно, накручиваем себя, постоянно думаем о произошедшем, проигрываем вновь и вновь мысли и чувства. Зацикливание нередко сигнализирует об активном процессе осмысления случившегося, ниспровержения старой системы представлений и выработки новой структуры смыслов и самовосприятия. Хотя зацикливание поначалу проявляется как нечто механическое, назойливое и монотонное, со временем мысли становятся более упорядоченными, контролируемыми и целенаправленными[49]. Этот процесс трансформации может быть мучительным, однако зацикливание в сочетании с сильной системой социальной поддержки и другими отдушинами для самовыражения бывает очень полезным для роста и помогает нам отыскать глубинные

источники силы и сопереживания, о существовании которых мы и не подозревали[50].

Аналогичным образом такие эмоции, как тоска, печаль, гнев и тревога, являются распространенной реакцией на травму[51]. Попытка сделать все, что только можно, для подавления или «саморегулирования» этих эмоций, избегание переживаний — иначе говоря, уход от пугающих мыслей, чувств и впечатлений — парадоксальным образом лишь ухудшает ситуацию, подкрепляя нашу веру в небезопасность мира и еще больше затрудняя достижение значимых долгосрочных целей[52]. В результате избегания переживаний мы блокируем свои исследовательские способности и, таким образом, упускаем множество возможностей получения положительного опыта. Именно на этом основана терапия принятия и ответственности (ACT), которая помогает людям повысить свою «психологическую гибкость»[53]. Приобретая психологическую гибкость, мы начинаем смотреть на мир открыто и лучше реагируем на события в свете собственных ценностей.

Возьмем, например, исследование, проведенное Тоддом Кашданом и Дженнифер Кейн, где они оценивали роль избегания переживаний в посттравматическом росте на примере выборки студентов колледжа[54]. В этой группе чаще всего встречались травмы, связанные с неожиданной смертью любимого человека, автомобильной аварией, домашним насилием и стихийными бедствиями. По наблюдениям Кашдана и Кейн, посттравматический рост действительно усиливался с повышением уровня стресса, но только у имевших низкий уровень избегания переживаний. Именно те, у кого высокий уровень стресса сочетался со слабой склонностью к избеганию переживаний, сообщали о наивысшем уровне роста и осмысленности жизни. Результаты были зеркальными у тех, кто проявлял склонность к избеганию переживаний, — у них высокий уровень стресса был связан с низким уровнем посттравматического роста и осмысленности жизни. Это исследование стоит в ряду множества других работ, показывающих, что люди с низким уровнем тревоги

в сочетании с низкой склонностью к избеганию переживаний (иначе говоря, с высоким уровнем психологической гибкости) сообщают о более высоком качестве жизни[55]. Однако в нем, помимо прочего, отмечается еще и повышенное смысловое наполнение жизни.

Смысловое наполнение может служить очень значимым источником творческого самовыражения. У связи между несчастьем и творчеством давняя и хорошо известная история, однако сейчас ученые начинают разгадывать загадки, лежащие в основе этой связи. Клинический психолог Мари Форджерд просила людей описать самые тяжелые переживания в жизни и указать, какие из них оставили наиболее глубокий след[56]. В список негативных событий вошли стихийные бедствия, болезни, несчастные случаи и нападения.

Форджерд обнаружила, что форма когнитивной обработки имеет критическое значение для объяснения роста после травмы. Навязчивые формы зацикливания вызывали торможение многих аспектов роста, в то время как осознанное зацикливание приводило к активизации пяти аспектов посттравматического роста. Из этих аспектов два — положительные изменения в отношениях и повышение способности к восприятию новых возможностей в жизни — были связаны с усилением творческого роста.

В своей книге «Когда стены превращаются в двери: творчество и преодоление недуга» Тоби Зауснер представила анализ биографий знаменитых художников, которые страдали от разных соматических заболеваний[57]. Она пришла к выводу, что эти заболевания привели к открытию новых возможностей в искусстве в результате разрушения старых привычек, выведения из равновесия и принуждения художников к выработке альтернативных стратегий достижения творческих целей[58]. Совместно исследование и жизненные наблюдения подкрепляют потенциально огромные возможности арт-терапии или экспрессивного письма, активизируя процесс восстановления после травмы. Письменное изложение темы, вызывающей сильные эмоции,

всего 15–20 минут в день очень помогает людям осмысливать тяжелые переживания и лучше выражать как положительные, так и отрицательные чувства.

Готовность и желание исследовать весь набор своих мыслей и чувств важны не только для посттравматического роста, но и для роста во многих других сферах жизни, включая инновации и творчество. Обратимся теперь к миру когнитивного исследования и его замечательным проявлениям, начиная с одной из центральных концепций гуманистической психологии — открытости опыту.

ОТКРЫТОСТЬ ОПЫТУ

Я считаю [полноценной] ту личность, которая находится в динамике, в процессе, а не ту, что достигла какого-то состояния. Непрерывное изменение — вот что является главным в картине. В моем представлении такая личность полностью открыта опыту: чутко реагирует на то, что происходит вокруг, чутко относится к другим людям, с которыми она находится в отношениях, а больше всего, пожалуй, она восприимчива к чувствам, реакциям и новым смыслам, которые находит в себе. Ее страх перед некоторыми аспектами собственного опыта постепенно улетучивается, открывая перед нею все новые и новые грани жизни… Такая личность должна быть творческой.

Карл Роджерс,
«На пути превращения в полноценную личность» (1962 г.)

Творчество уходит корнями в нерациональное… В науке и образовании, слишком абстрактных, многословных и оторванных от жизни, мало места для реального, конкретного, эстетического переживания, в особенности для субъективных событий в душе человека.

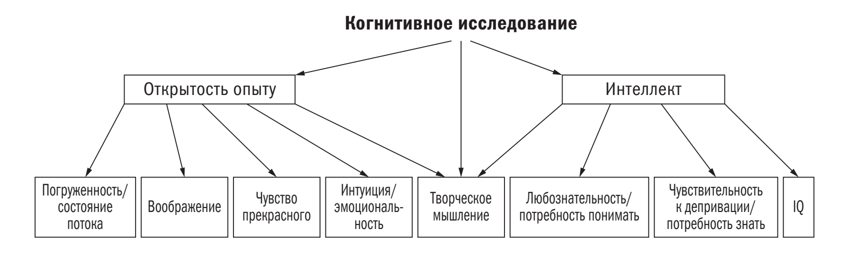
Абрахам Маслоу,
«По направлению к психологии бытия» (1962 г.)

Концепция «открытости опыту» занимает центральное место в работах основателей гуманистической психологии. И для Карла Роджерса, и для Абрахама Маслоу вершиной самоактуализации

была креативность, а одним из ключевых факторов креативности считалась открытость опыту. Карл Роджерс просто определял открытость опыту как «противоположность психологической защите»[59]. Он представлял открытость опыту как режим когнитивной обработки, в котором человек открыт всем своим переживаниям, получает противоречащую информацию, не пытаясь блокировать ее, принимает неопределенность и видит реальность ясно, не накладывая каких-либо рамок на мир[60].

В 1980-е гг., когда психологи начали системно исследовать фундаментальные измерения личности, была выявлена целая группа особенностей характера, присущих людям, которых называли «открытыми опыту». Набор качеств, характерных для открытости опыту — включая воображение, чувство прекрасного и любознательность, — является принципиально важным для людей и помогает развиваться нашему биологическому виду.

В последнее десятилетие я и мои коллеги вплотную занялись выяснением конкретных мотивационных, когнитивных и нейробиологических процессов, которые определяют эту широкую сферу индивидуальных особенностей, и выстроили четкую иерархию[61].



На вершине иерархии находится общее стремление к *когнитивному исследованию*[62]. Люди с высокой склонностью к когнитивному исследованию имеют желание и обладают способностью исследовать мир, опираясь на чувственное восприятие, воображение и логические рассуждения. Когнитивное исследование неразрывно связано с множеством измерений креативности,

включая творческое мышление, творческие достижения, творческие профессии, творческие увлечения и творческую личность, если брать в целом.

В самом деле, имеющие высокую склонность к когнитивному исследованию говорят, что тратят ежедневно больше времени на творческий поиск и предпочитают что-то делать и создавать, а не просто созерцать мир[63]. Исследования показывают, что они с большей вероятностью оказываются занятыми чем-то творческим при выборочном обследовании в течение дня[64]. Для тех, кто склонен к когнитивному исследованию, творчество — это образ жизни, выбранный добровольно и составляющий суть их бытия.

Если спуститься ниже в нашей иерархии, то мы видим, что когнитивное исследование включает в себя два отдельных, но взаимосвязанных аспекта: открытость опыту и интеллект. Если открытость опыту отражает стремление к исследованию эстетической, эмоциональной и чувственной информации через воображение, восприятие и художественное творчество, то интеллект отражает стремление к исследованию абстрактной и вербальной информации главным образом через логические рассуждения. С помощью приведенных ниже утверждений вы можете оценить свой уровень открытости опыту[65].

Шкала открытости опыту

Погруженность/состояние потока

- Иногда я воспринимаю вещи так, словно они вдвойне реальны.
- Иногда я настолько погружаюсь в наблюдение природы или в искусство, что на некоторое время возникает чувство полного изменения состояния моего сознания.
- Я нередко теряю счет времени и перестаю ощущать свое физическое окружение.

- Нередко граница между мною и тем, что я создаю, исчезает — я становлюсь тем, что я пишу/играю/рисую.
- У меня нередко возникает чувство «близости» с тем, что я создаю, устанавливается более сильная, чем обычно, эмоциональная связь.

Воображение

- Мне нравится живо представлять себе разные вещи.
- Я люблю читать то, что порождает зрительные образы.
- Я могу ясно нарисовать в воображении или вспомнить скульптуру или природный объект (неживой), который считаю очень красивым.
- Я во многом отождествляю себя с персонажами в кинофильмах, которые смотрю, или в книгах, которые читаю.
- Обычно при описании вещей я прибегаю к образам, метафорам или образным сравнениям.

Чувство прекрасного

- У меня много художественных интересов.
- Меня зачаровывают картины, музыка и/или литература.
- Мои любимые стихотворения и картины имеют для меня большое значение.
- Я вижу в вещах красоту, которую не все замечают.
- Во время путешествий или поездок я всегда любуюсь ландшафтом и пейзажами.

Интуиция/эмоциональность

- Мне нравится руководствоваться интуитивными впечатлениями.

- Я часто понимаю, что чувствуют люди, еще до того, как они выскажутся.
- Мне нравится узнавать новое в процессе работы над чем-то, а не вычислять это заранее.
- Сильные переживания надолго запоминаются мне.
- По мне лучше расстроиться или порадоваться, чем всегда оставаться бесстрастным.

Открытость опыту имеет прямое отношение к «сети пассивного режима работы мозга», или, как я предпочитаю называть это, к «сети воображения»[66]. Процессы, связанные с этой сетью участков головного мозга, определяют уникальную способность человека к саморефлексии, самоидентификации, воображению и постижению смысла. Вот перечень некоторых когнитивных процессов, связь которых с сетью выявили в последние годы: приятные мечтания; мысленное моделирование; воспоминания о прошлом; обдумывание будущего; генерирование новых идей; импровизация у джазовых музыкантов, реперов и поэтов; осмысление историй; описание сильных и личных эстетических переживаний; ощущение вдохновения в отношении других; размышление о ментальных и эмоциональных состояниях, как собственных, так и чужих[67].

Полный набор процессов, связанных с сетью пассивного режима работы мозга, имеет критическое значение для здорового развития сострадания, сопереживания и способности понимать себя, осмысления собственных переживаний и формирования самовосприятия. Очевидно, что когнитивные процессы, связанные с сетью пассивного режима работы мозга и с открытостью опыту, составляют суть человеческих переживаний.

Есть еще одно исследование, которое подтверждает то, о чем давно говорили психологи-гуманисты, — идею о том, что открытость опыту связана с отсутствием наложения заранее определенных концептуальных рамок на мир. Если говорить точнее,

то открытость опыту связана с «латентным торможением», подсознательным, биологическим пропускным механизмом, таким же, как и у других животных, и с выработкой дофамина в мозге[68]. Латентное торможение помогает нам автоматически разделять стимулы на релевантные и нерелевантные текущей цели. Как нетрудно догадаться, это крайне важный механизм, не дающий нам, по словам Сёрена Кьеркегора, «утонуть в возможности».

Однако здесь кроется неожиданность: имеющие высокий уровень открытости опыту обычно отличаются *пониженным* латентным торможением, в результате чего предыдущий опыт не очень сказывается на последнем опыте. Пониженное латентное торможение связано как с открытостью опыту, так и с креативностью[69]. Как отмечают Барнаби Нельсон и Дэвид Роулингс, обнаружившие реальную связь между открытостью опыту и творчеством, «именно новизна понимания и ассоциируемое с ней чувство исследования нового и открытия стимулируют глубокое погружение в творческий процесс, который сам по себе способен приводить к изменению качества опыта, чаще всего к повышению его глубины или уровня»[70].

Это описание поразительно похоже на концепцию «постоянной свежести понимания» Маслоу, которую он считал центральной характеристикой самоактуализации. По Маслоу, постоянная свежесть понимания приносит с собой «богатство субъективного опыта». Маслоу противопоставляет этому «застой опыта», который, по его мнению, зачастую является результатом «классификации, т. е. отнесения богатого восприятия к той или иной категории в зависимости от того, бесполезно оно или полезно, угрожает или как-то иначе затрагивает эго»[71] — например, машинальное игнорирование прекрасного заката или доброжелательного жеста друга из-за того, что это стало привычным.

Пониженное латентное торможение важно не только для глубокого погружения в творчество, но и для генерирования

новых идей и установления неожиданных связей. В конце концов, как узнать, является ли идея, которая кажется неподходящей на первый взгляд, действительно неподходящей? Многие величайшие идеи всех времен казались совершенно неуместными, по крайней мере поначалу. Как выразился Эдгар Аллан По, «все же опыт показывает, а истинная философия показывает всегда, что огромная, ну, может быть, большая, часть истины появляется из вроде бы неуместного»[72]. Впрочем, попробуйте пуститься в плавание по морю сплошь неизвестного, и вы непременно заблудитесь.

ИНТЕЛЛЕКТ: ПРОКЛАДЫВАНИЕ КУРСА К БЕРЕГУ

Погружение в «безумие» страшно только для тех, кто не вполне уверен в своей нормальности.

…

[Знание и понимание придают] личности весомость, мудрость и силу, делают ее более развитой и зрелой. [Они знаменуют] реализацию возможностей человека, того предназначения, которое определяется этими возможностями.

Абрахам Маслоу,
«По направлению к психологии бытия» (1962 г.)

Если открытость опыту принципиально важна для раскрытия творческого потенциала, то интеллект необходим для прокладывания курса к берегу. У интеллекта множество измерений, из которых лучше всего изучены IQ, любознательность и потребность знать решение проблем. Все эти измерения играют важную роль в поиске истины и анализе действительности и связаны с функционированием «нейронной сети управления вниманием»[73]. Эта сеть помогает нам сосредоточиться на самой неотложной задаче, блокировать внешние отвлекающие воздействия, отбрасывать информацию, которая кажется

неподходящей, гибко переключать внимание при необходимости, осознанно планировать действия и объединять в одно целое многочисленные источники в кратковременной памяти. Ниже приведена шкала для оценки некоторых характеристик интеллекта (для оценки своего IQ можно прибегнуть к помощи квалифицированного педагога-психолога).

Шкала интеллекта

Любознательность/потребность понимать[74]

- Меня интересует множество разных вещей.
- Мне нравятся задачи для ума.
- Я всегда стремлюсь участвовать в интеллектуальных, философских дискуссиях.
- Я ищу ситуации, которые требуют глубокого осмысления чего-либо.
- Мне не интересно знать ответ без понимания внутренней логики.

Чувствительность к депривации/потребность знать[75]

- Обдумывание решения сложных концептуальных проблем может лишать меня сна.
- Я способен бесконечно заниматься одной проблемой, поскольку не могу успокоиться, пока не найду ответ.
- Я расстраиваюсь, если не могу найти решение проблемы, и это заставляет меня работать над ней еще усерднее.
- Я не устаю работать над проблемами, которые, на мой взгляд, обязательно должны быть решены.
- Я расстраиваюсь, когда у меня нет всей необходимой информации.

Хотя IQ, любознательность и чувствительность к депривации тесно связаны друг с другом и сильно зависят от функционирования нейронной сети управления вниманием, между проявлениями интеллекта есть заметные различия. Прежде всего, любознательность (потребность понимать) и чувствительность к депривации (потребность знать) умеренно коррелируют друг с другом, а чувствительность к депривации по сравнению с любознательностью менее связана с благополучием и способностью справляться со стрессом при столкновении с новыми ситуациями[76].

Это приводит к появлению интересного вопроса о том, является ли потребность понимать «более высокой» по отношению к потребности знать. Иначе говоря, является ли потребность знать более распространенной и базовой реакцией людей на отсутствие информации? Маслоу упомянул эту интригующую возможность почти 70 лет назад, когда заметил, что, «как только мы начинаем обсуждать эти желания [знать и понимать], они тоже образуют иерархию, в которой желание знать доминирует над желанием понимать»[77]. Проведенное исследование говорит о том, что любознательность и в самом деле может занимать «более высокое» положение, чем потребность знать решение.

Еще одно важное различие в сфере интеллекта наблюдается между IQ и любознательностью. Работая над докторской диссертацией, я обнаружил довольно умеренную связь между IQ и любознательностью: есть немало людей с заоблачным IQ, но низкой любознательностью, и масса обладателей неуемной любознательности и невысокого IQ[78]. Долгосрочные программы исследования говорят о том, что, хотя IQ очень полезен для предсказания академической успеваемости, любознательность также служит хорошим предсказателем успеха в учебе, независимо от IQ[79]. А когда дело доходит до реальных творческих достижений в жизни, то любознательность оказывается более эффективным индикатором изобретений и научных открытий, чем IQ[80]. Таким образом, несмотря на то, что

IQ, любознательность и потребность знать нередко неотделимы друг от друга, они могут и расходиться довольно существенно.

Открытость опыту и интеллектуальная открытость довольно умеренно коррелируют друг с другом, поэтому человек может быть отрытым в плане опыта, но не интеллекта, и наоборот. Открытость опыту сильнее связана с успехом в искусстве (особенно в изобразительном искусстве, музыке, литературном творчестве и в сфере театра/кино), а интеллект — с успехом в науке (особенно в сфере изобретательства и научных открытий)[81]. Вместе с тем и то и другое имеет большое значение для творческого мышления, и самоактуализировавшиеся люди вполне могут преодолевать внешнюю противоречивость этих двух сторон бытия.

ПАРАДОКС ТВОРЧЕСТВА

Путь к творчеству пролегает так близко к психушке, что нередко заводит туда или заканчивается там.

Эрнест Беккер

Есть только одно различие между сумасшедшим и мною.
Я не сумасшедший.

Сальвадор Дали

Как могут два вроде бы противоположных набора процессов — с одной стороны, процессы, связанные с погруженностью в себя, воображением и нестрогой фильтрацией, а с другой стороны, процессы, связанные с целенаправленным размышлением, оценкой и строгой фильтрацией, — приводить к одному и тому же результату: творчеству? Как такое становится возможным?

Прежде всего, как и в большинстве вещей, связанных с самоактуализацией, это лишь *кажущийся* парадокс. Творчество обычно определяют как генерирование идей или создание продуктов, которые одновременно являются новыми и значимыми.

Оба этих аспекта важны для творчества. Как заметил однажды философ Иммануил Кант, «вполне может существовать оригинальная ерунда»[82]. Добавление значимости в определение творчества позволяет нам отличать творческое мышление и поведение от просто эксцентричных выходок[83]. Значимость, однако, вбирает в себя очень многое, от практических изобретений и инновационных бизнес-моделей до эстетических переживаний, порождающих сильные эмоции, и интеллектуальных идей, стимулирующих и порождающих размышления.

Поскольку для творчества необходима и новизна, и значимость, оно зависит и от выдвижения идей или создания продуктов, и от выбора идей, которые нужно исследовать, развить или выразить. Чем больше идей предлагает человек, чем больше он находит неожиданных связей, тем больше вероятность того, что некоторые из них окажутся новыми, тем больше эффективность выбора и развития конкретных идей, тем больше шансов на то, что некоторые из них окажутся значимыми. Как выразился нобелевский лауреат химик Лайнус Полинг, «чтобы найти хорошие идеи, нужно взять кучу идей и отбросить плохие». Для этого нередко требуется умение гибко менять образ мыслей.

Именно это и делает творческий ум. С 2014 по 2017 г. я был научным директором Института воображения (imagination-institute.org), где вместе с Мартином Селигманом мы проводили практические семинары — дискуссии с обладателями самого богатого воображения из самых разных областей, варьирующих от психологии до физики, образования, технических наук, комедиографии и духовной сферы. Мы также финансировали 16 исследовательских проектов, нацеленных на углубление нашего понимания процесса развития воображения во всех сегментах общества.

Наши семинары со всей очевидностью показали, что творческие, самоактуализировавшиеся люди *очень* человечны. Несмотря на высокий уровень самоактуализации, они ломают головы над теми же проблемами человеческого существования,

что и все мы. Вместе с тем они страстно любят свою работу и при решении проблем в профессиональной сфере полагаются на интуицию и воображение в такой же, а то и большей мере, чем на рациональное мышление и логические построения. Это относится к лирикам точно так же, как и к физикам.

Финансируемые нами нейробиологические исследования подтверждают такой вывод. Среди получавших наше финансирование был Роджер Бити, который находился на переднем крае изучения творческого мышления. Бити с коллегами создал карту творческого мозга, позволяющую предсказывать с удивительной точностью качество творческой мысли*[84].

Карта творческого мозга показывает сильное взаимодействие двух нейронных сетей мозга, о которых мы говорили выше и которые у большинства людей работают в противофазе: сети пассивного режима работы (связана с мысленным моделированием, обдумыванием будущего, эстетическими переживаниями, постижением смысла и самоидентификацией) и сети управления вниманием (связана с сосредоточением, кратковременной памятью и блокированием отвлекающей информации). Бити с коллегами обнаружил сильную связь между этими двумя сетями и сетью выявления значимости, которая выполняет функцию латентного торможения, т. е. классифицирует информацию, поступающую от сети пассивного режима работы, как

Творческие, самоактуализировавшиеся люди очень человечны.

* Качество творческой мысли оценивалось коллегией экспертов по пятибалльной шкале на основе следующих трех критериев: необычность (насколько необычна творческая идея); удаленность (насколько далеко творческая идея отстоит от очевидных идей); и оригинальность (насколько творческая идея кажется другим прозорливой, ироничной, смешной, уместной или тонкой). Обратите внимание на то, что эти характеристики качества творчества имеют сильную положительную корреляцию с характеристиками творческого поведения и успеха.

релевантную или нерелевантную текущей задаче, и передает эту информацию в сеть управления вниманием для осмысления.

В ходе другого исследования, проводившегося в Соединенных Штатах и Китае, Бити с коллегами выявил сильное взаимодействие этой группы нейронных сетей у тех, кто имел высокую склонность к когнитивному исследованию — включая как открытость опыту, так и интеллект, — хотя они просто сидели без дела во время сканирования мозга[85]. Эти люди, похоже, были готовы к молниеносной активации всех трех нейронных сетей. Иначе говоря, их сознание постоянно находилось в готовности действовать*.

Я считаю, что эти результаты обогащают наши представления о человеческом интеллекте и расширяют понимание глубины наших когнитивных возможностей. На мой взгляд, многочисленные тесты для определения «интеллектуального потенциала» (например, IQ-тесты) упускают из виду некоторые ключевые аспекты познания, которые отражают фундаментальный опыт, присущий человеку, например личные цели, мечты и устремления[86]. Именно поэтому я с большим сомнением смотрю на выводы о предельном уровне самоактуализации человека, сделанные на основании единственного теста, даже если это мой собственный тест по самоактуализации! Сам я в процессе исследования неоднократно наблюдал силу интеллекта людей, полностью погруженных в значимую для них деятельность, которая соответствует индивидуальным возможностям и опирается как на рациональные способности, так и на накопленный опыт.

В своей книге 1979 г. «Психология и дилемма человека» психотерапевт-гуманист Ролло Мэй заметил, что можно представлять себя как нечто целостное и что у самоосознания есть интеллектуальный аспект, однако это *не целое*:

---

* По всей видимости, когнитивно гибкий мозг является также неврологически гибким!

> Когда вы любите, например, или вами овладевает какая-то другая страсть, когда вы боретесь или стремитесь к идеалу, вам для успеха в любви или борьбе необходимо самоотождествление на многих уровнях сразу. Да, в вашей страсти есть доля сознательного понимания; однако вы также имеете дело с подсознательными и даже неосознанными внутренними силами. Такое самоотождествление реализуется в добровольной самозабвенности; это означает быть целостным; это означает «полностью посвятить себя делу»[87].

Вот мы и добрались до сути. Творческие самоактуализирующиеся личности способны выходить за пределы обычной дихотомии рационального мышления и мудрости сердца. Они могут посвящать всего себя работе, гибко переключаться между внешне противоречивыми формами бытия — рациональным и иррациональным, эмоциональным и логическим, осознанным и интуитивным, воображаемым и абстрактным — без предварительной оценки любого из этих процессов. Творческие самоактуализирующиеся личности — настоящие когнитивные исследователи.

ГЛАВА 5

Любовь

Мы должны понимать любовь; нам необходима способность учиться ей, создавать ее, предвидеть ее, иначе мир будет полон враждебности и подозрительности.

Абрахам Маслоу,
«Мотивация и личность» (1954 г.)

Любовь — единственный здравый и исчерпывающий ответ на вопрос о смысле существования человека.

Эрих Фромм,
«Искусство любить» (1956 г.)

В одном рекламном агентстве, где все пронизано духом соперничества, совещания нередко выливаются в дискуссию о том, как компании добиться большего и «взять верх» в конкурентной борьбе. Однако Луиза, спокойная, светлая личность, присутствующая на всех совещаниях, ведет себя совсем не так, как остальные. Луизу все любят. Когда она рядом, невольно чувствуешь эмоциональный подъем. Кажется, что она вытаскивает на свет лучшее, что есть в каждом, умеет разглядеть это. Все хотят видеть Луизу в своей команде, причем не только из-за ее теплоты, но и потому, что она очень вдумчива и надежна. Хотя Луиза так щедро излучает свет, она не приносит в жертву свои потребности, может действовать решительно, когда требуется, и высказываться так, чтобы другие прислушались к ее мнению.

Луиза подходит практически к любой ситуации и дискуссии с большим гуманизмом, чем другие, всеми силами пытается найти плюсы в каждой из излагаемых точек зрения.

Образ бытия Луизы крайне недооценен в сегодняшнем мире. В наши дни многие нацелены на достижения и нередко выбирают стратегию альтруизма только лишь с тем, чтобы добиться более значительного личного успеха. Как ни печально, но общество сильно недооценивает тех, кто *сам по себе* приносит радость и свет всем, с кем они встречаются. Такая способность не обязательно приводит к публично признанному успеху, но ее влияние огромно, она может быть даже более ценной, чем награды и похвалы. Хотя вовсе не обязательно быть похожим на Луизу, чтобы стать самоактуализировавшимся человеком, у таких людей, как она, можно много чему научиться, понять на их примере ценность стремления к высшим формам любви для углубления чувства целостности, гармоничности и трансценденции в нашей жизни.

В своей книге «Духовная эволюция» психиатр Джордж Вайллант пишет, что «успешное развитие человека предполагает, прежде всего, всепоглощающую любовь, потом ответную любовь и, наконец, бескорыстно отдаваемую любовь»[1]. У людей есть не только потребность в принадлежности и связи, но и потребность чувствовать, что они оказывают положительное влияние на жизни других. Умение отдавать любовь тем, с кем у нас даже нет прямой связи, или чувствовать личную связь — это одно из главных условий здоровья, жизнеспособности, смыслового наполнения и целостности личности, не говоря уже о чувстве безопасности[2]. Как сказала Клэр Нюэ, пережившая холокост и поборовшая рак, «создавать атмосферу любви, безопасности и принятия можно только одним способом — отдавать их»[3].

В этом кроется парадокс: если принадлежность и связь действительно являются частью потребности в безопасности, то обладатели качественной связи должны вознаграждаться

любовью и больше не нуждаться в ней — как пресыщенные любовью, они не должны стремиться к дополнительной любви. Однако, по наблюдениям Маслоу, нередко происходит *прямо противоположное*: «Клиническое исследование здоровых людей, у которых потребность в любви удовлетворена, показывает, что, несмотря на меньшую потребность в получении любви, они более склонны отдавать любовь. И в этом смысле они любят в большей мере»[4].

Маслоу отмечал, что при обсуждении проблемы любви в научных статьях и учебниках внимание чаще всего фокусируется на ее дефиците: «Потребность в любви обычно рассматривается… как дефицитарная потребность. Как пробел, который требует заполнения, пустота, в которую уходит любовь… Переход в патологическое и здоровое состояние является результатом недостаточности или насыщения»[5]. Вместе с тем он признавал, что с достижением определенной полноты чувства мы становимся более склонными к направлению своей любви на окружающих.

Маслоу четко отличал «любовь, в которой нуждаются» от «любви, в которой не нуждаются». Первую он называл Д-любовью (дефицитарной любовью), а вторую — Б-любовью («любовью к бытию другого человека»)[6]. Как отмечал Маслоу, если Д-любовь можно удовлетворить, то к Б-любви сама концепция удовлетворения неприменима. Те, кто любит Б-любовью, не нуждаются в получении любви, кроме как в «постоянных, небольших поддерживающих дозах, и могут даже обходиться вовсе без них какое-то время»[7].

Вместо того чтобы *нуждаться* в Б-любви, ею *восхищаются*, и, вместо того чтобы *стремиться* к насыщению, Б-любовь обычно *растет*. В результате Б-любовь, как правило, является более приятным переживанием в силу своей внутренней ценности. Как пишет Маслоу, «Б-любовь, без всякого сомнения, является более богатым, “высоким”, более ценным и субъективным переживанием, чем Д-любовь (которую первоначально испытывают все, кто дорос до Б-любви)»[8].

Понятие Б-любви аналогично тому, что инструктор по буддистской медитации Шерон Зальцберг называет «реальной любовью». Она определяет ее как внутреннюю способность каждого из нас любить в повседневной жизни[9]. По Зальцберг, любовь — это бескорыстно отдаваемый дар, а внутри каждого из нас есть бездонные вместилища, откуда можно черпать любовь и наполнять ею свою жизнь.

Эрих Фромм в своей книге «Искусство любить» тоже говорит о том, что зрелая любовь — это активный, а не пассивный процесс; отношение, а не чувство[10]. Прелесть взгляда на любовь как на отношение к другим заключается в том, что вам не нужно ждать «положительного отклика» от другого человека, прежде чем действовать с любовью к нему[11]. Именно поэтому я считаю необходимым отличать Б-любовь от потребности в связи (см. главу 2). По мере того как человек становится более зрелым, а потребности других обретают такую же важность, как его собственные, он постепенно переходит от идеи «быть любимым» к идее «быть любящим», от состояния зависимости, в котором любят тебя, к состоянию, в котором любишь ты, к способности любить мир в целом. Фромм пишет, что «инфантильная любовь исходит из принципа "*я люблю потому, что любят меня*". В основе зрелой любви лежит принцип "*меня любят потому, что люблю я*". Незрелая любовь говорит: "*Я люблю тебя, поскольку нуждаюсь в тебе*". Зрелая любовь говорит: "*Я нуждаюсь в тебе, поскольку люблю тебя*"»[12].

По наблюдениям экзистенциального психотерапевта Ирвина Ялома, зрелое представление любви как «бескорыстной любви» имеет чрезвычайно большое значение для здоровья и личностного роста человека. В психотерапии люди нередко жалуются на одиночество, которое они зачастую связывают с тем, что их «не любят» и что они «недостойны любви». Однако Ялом отмечает, что самое серьезное препятствие личностному развитию чаще всего обусловлено совсем другим: *неспособностью любить*. По его словам, «любовь — это не какое-то конкретное

взаимодействие, а отношение. Проблема отсутствия любви к вам сплошь и рядом является проблемой отсутствия любви с вашей стороны»[13].

В этой главе я представляю результаты собственной попытки научно взглянуть на проблему Б-любви и значение ориентации любви на других для здоровья, личностного роста и здоровой аутентичности. Мое исследование Б-любви начинается, однако, с описания ее противоположности, исходя из того, что определить свет лучше всего позволяет глубокое изучение тьмы.

СВЕТЛАЯ И ТЕМНАЯ ТРИАДА

Несмотря ни на что, я по-прежнему верю, что люди добры в глубине души.

Анна Франк,
«Дневник девочки» (1947 г.)

В самом деле, что изменится, если на земле станет одним человеком меньше?

Тед Банди,
цитируется в книге Эллиотта Лейтона
«Охота на людей» (2003 г.)

«Почему нас так привлекают представители темной триады?» — спросил я своего коллегу Дэвида Ядена, сидя у него в кабинете[14]. Он сразу заинтересовался и попросил прислать ему статьи по темной триаде, лишний раз подтвердив мою точку зрения. «Они не дают покоя ученым! — жаловался я. — Есть ли вообще что-нибудь интересное в нормальных людях?» Вернувшись к себе, я отправил по электронной почте несколько статей Дэвиду и своей коллеге Элизабет Хайд. Дэвид тут же ответил, написав: «А светлая триада?» Теперь уже заинтересовался я. *Существует ли такая триада? Изучена ли она?*

Темная триада уже хорошо изучена. Первыми о ней заговорили Делрой Паулхус и Кевин Уильямс в 2002 г. Они отнесли

к ней грандиозный нарциссизм (который назвали самовлюбленностью), макиавеллизм (манипулирование другими и лживость) и психопатию (бесчувственность, цинизм и импульсивность)[15]. После выхода в свет их первой статьи были проведены сотни исследований, которые связывали личностные качества, составляющие темную триаду, с разными социально негативными проявлениями, включая высокий уровень агрессии и насилия; чрезвычайно сильное стремление к власти, деньгам и социальному статусу; и даже высокую вероятность совершения всех семи «смертных грехов»[16].

Хотя в последние годы к темной триаде добавили целый ряд новых «темных черт характера» (например, садизм и злобность), каждая из которых имеет множество измерений и особенностей (см., например, детальное обсуждение нарциссизма в главе 3), все они характеризуются некой «темной сущностью»[17]. Исследования показывают, что эта темная сущность представляет собой сочетание бесчувственности и бесчестности/манипулирования[18]. Сочетание именно этих качеств, похоже, является ключевым. В действительности простое отсутствие эмпатии крайне *слабо* связано с наличием агрессии[19]. По словам Аурелио Фигуэредо и Джейка Джейкобса, сущность темной триады лучше всего характеризуют ее «антагонистические социальные стратегии»: отношение к другим как к объектам эксплуатации или соперникам, которых надо победить[20]. Посмотрите на приведенные ниже утверждения и оцените свой уровень темной сущности[21].

Шкала темной сущности (антагонизма в отношении других)

- Я могу уломать кого угодно и отбрехаться от чего угодно.
- Я готов использовать других в своих собственных целях.
- Я заслуживаю особого отношения.
- Меня не трогают страдания других.

- Я не трачу время на поддержание отношений с людьми, которые ниже меня.
- Ненавижу, когда меня критикуют, так сильно, что не могу сдержать себя.
- Когда кто-то оказывает мне любезность, я задумываюсь, что ему нужно от меня.
- Я готов пойти практически на все, чтобы получить «удовольствие».

Понятно, что отталкивающие люди существуют, а есть ли на свете *святые*, которые все время испытывают любовь и доброжелательность к другим? Я не имею в виду тех, кто публично делает какие-то благородные жесты и получает за это массу похвал и наград. Я говорю о человеке, который *сам по себе* излучает свет во все стороны, который отдает не ради какой-то цели, а естественно и непроизвольно, по своей сути, или, по словам Маслоу, «как роза свой аромат»[22].

Именно это мы и вознамерились выяснить. В переписке и личных обсуждениях мы с Дэвидом и Элизабет разбирали известные тесты для оценки темной триады и выискивали качества, противоположные составляющим темной триады. В наш первоначальный список вошли великодушие, доверие, честность, отзывчивость, принятие, умение видеть лучшее в людях и получать подлинное удовольствие от общения с другими в отличие от использования людей в качестве средства достижения цели. Иначе говоря, это была *Б-любовь*.

Мы выделили три явных составляющих светлой триады: кантианство, гуманизм и вера в человечество. В кантианстве мы видели противоположность макиавеллизму, исходя из формулы гуманизма философа Иммануила Канта: «Поступай так, чтобы ты всегда относился к человечеству и в своем лице, и в лице всякого другого как к цели, а не просто как к средству»[23].

После дополнительного тестирования в сотрудничестве с Эли Цукаямой было установлено, что для определения уровня Б-любви и доброжелательности к другим полезны следующие утверждения[24]. (Вы можете оценить соотношение своей темной стороны и светлой стороны на веб-сайте selfactualizationtest.com.)



Шкала светлой триады (Б-любви, доброжелательности к другим)

- Мне неудобно неприкрыто добиваться от людей того, что я хочу.
- По мне лучше быть честным, чем милым.
- Разговаривая с людьми, я редко думаю о том, что мне нужно от них.
- Я предпочитаю быть самим собой, даже если это может повредить моей репутации.
- Я обычно ценю других.
- Я обычно восхищаюсь другими.
- Я обычно радуюсь успехам других людей.
- Я люблю слушать людей из разных социальных слоев.
- Я обычно вижу лучшее в людях.

- Я считаю, что люди в большинстве своем хорошие.
- Я быстро прощаю тех, кто обидел меня.
- Я обычно надеюсь на то, что другие люди будут справедливыми ко мне.

К настоящему моменту мы обкатали шкалу для оценки светлой триады на тысячах людей разного возраста и пола, и полученные результаты очень красноречивы[25]. Прежде всего, совершенно ясно, что светлая триада — это не просто противоположность темной триаде. Хотя между ними существует обратная связь, эта связь довольно умеренна, иначе говоря, *в каждом из нас есть что-то как от светлой, так и от темной триады*. На мой взгляд, правильнее всего считать тех, у кого очень высок уровень темной сущности, не особой разновидностью людей, а людьми с ярко выраженным и реализованным потенциалом того, что заложено во всех нас.

Если это так, то слова Анны Франк совершенно справедливы. Мы обнаружили, что средний человек больше склоняется к светлой, а не к темной триаде в своих повседневных помыслах, поведении и переживаниях. Фактически крайняя недоброжелательность очень редко встречалась среди людей, с которыми мы имели дело. (Как известно, однако, для нанесения огромного вреда всему миру достаточно всего нескольких негодяев.)

Мы также подтвердили идею Маслоу о том, что обладатели сильной склонности к любви с меньшей вероятностью реально *нуждаются* в любви. Получившие высокую оценку по шкале светлой триады заявляют о менее хаотичном и непредсказуемом росте, а также об «ощущении контакта с людьми, которые неравнодушны к ним», о «чувстве связи с другими людьми» и о «сильном чувстве близости к людям». В то же время они реже говорят о неудовлетворенности своими отношениями и получают низкую оценку по таким пунктам, как «я одинок», «меня

недооценивают один или несколько значимых людей» и «у меня разногласия или конфликты с людьми».

Имеющие высокую оценку по шкале темной триады демонстрируют обратную картину, для них характерны сообщения о диссонансе и непредсказуемости в детстве, а также о меньшей удовлетворенности отношениями и более высокой неудовлетворенности ими. Полученные нами результаты говорят о том, что бесчувственность и манипуляции в отношении других мотивируются в большей мере дефицитарностью, а не ростом в отношениях с людьми.

Мы также обнаружили, что светлая триада коррелирует с широким набором показателей благополучия и роста. Вместо того чтобы перебирать все эти взаимосвязи в оставшейся части главы, я лучше нарисую общий портрет того, кто любит Б-любовью. Учтите, это идеальный, воображаемый портрет, основанный на сочетании большого числа корреляций. Так или иначе, он дает представление о том, на что способны люди.

ПОРТРЕТ Б-ЛЮБЯЩЕГО

Самоактуализирующиеся люди не испытывают серьезных дефицитарных потребностей и потому у них нет препятствий на пути к росту, зрелости и развитию — иначе говоря, к реализации высших индивидуальных и общевидовых возможностей. То, что такие люди делают, является эманацией роста и свободного самовыражения. Они любят потому, что это заложено в их натуре точно так же, как доброта, честность и искренность, т. е. потому, что это состояние для них естественно… как аромат для розы, как грация для кошки, как ребячество для ребенка.

Абрахам Маслоу,
«Мотивация и личность» (1954 г.)

Ценности самотрансцендентности

Б-любящие имеют высокий уровень *общего небезразличия* (заинтересованности в равенстве возможностей, справедливости и защите всех людей), *общей толерантности* (принятия

и понимания тех, кто не похож на них, содействия гармоничному и мирному сосуществованию разных групп), *лояльности и благонадежности в отношении любимых*, а также *доброжелательности и заботы в отношении близких друзей и родственников*[26]. У любящих Б-любовью сильны такие качества, как доброта, привязанность, жизнерадостность, признательность, широта видения, великодушие, социальный интеллект, понимание ценности, способность к взаимодействию, надежда, справедливость, любопытство, проницательность, скромность, любовь к учебе, чувство юмора и духовность[27]. Такие люди отличаются также высоким уровнем некоторых качеств, связанных с субъектностью, в частности твердостью характера, трудолюбием, эффективностью, организационными способностями и ответственностью.

Таким образом, любящие Б-любовью показывают, что субъектность и общность не обязательно противоречат друг другу. Психолог Дэвид Бакан в своей вышедшей в свет в 1966 г. книге «Двойственность человеческого существования» подчеркнул важность интеграции двух ключевых форм человеческого существования: *субъектности* и *общности*[28]. По словам Бакана, с субъектностью связаны самозащита, самоутверждение, отделение и изоляция, а с общностью — участие, контакт, единство и «недоговорное сотрудничество». По его мнению, для оптимального душевного здоровья требуется состояние, в котором «наблюдается слияние доброты и корысти, общности и субъектности».

Современные исследования подкрепляют эту точку зрения. И субъектность, и общность имеют несомненное значение для социального функционирования, здоровья и благополучия[29]. Обладатели высокой субъектности в жизни демонстрируют более сильную независимость и уверенность в себе, а также более конструктивное использование гнева; они менее подвержены нравственным страданиям и тревожной привязанности и, кроме того, входят в социальные сети, оказывающие более значительную поддержку[30]. В свою очередь, обладатели высокой общности чувствуют себя более уверенно в социальных

отношениях, реже испытывают проблемы в отношениях и чаще получают поддержку в трудных ситуациях. Очевидно, что оба этих измерения человеческого существования могут гармонично сочетаться друг с другом, создавая условия для личностного роста и достижения целостности.

Любящие Б-любовью — именно те, кому удается гармонично соединить эти две формы человеческого существования. Фактически единственной ценностью, которая и в самом деле расходится с ценностями Б-любящих, является самоподкрепляющееся стремление к власти, характерное для представителей темной триады. Б-любящие также показывают, что сострадание к представителям их группы (доброжелательность и забота о друзьях и родственниках) не обязательно несовместимо с ценностями самотрансцендентности. Б-любящие ценят лояльность и благонадежность среди любимых и одновременно открыты и принимают разнообразие взглядов и подходов к жизни. Они выходят за пределы ложной дихотомии внутригрупповой любви и безусловной любви.

Здоровое сострадание

Б-любящие обычно с удовольствием заботятся о других и считают важным помогать людям из всех слоев общества в преодолении страданий. Более того, их побуждения совершенно искренни: они видят в помощи другим возможности роста, например: «Мне нравится помогать другим потому, что это реально улучшает настроение», «Главная причина, по которой я помогаю другим, — это стремление к личностному росту» и «Я помогаю другим главным образом для того, чтобы повысить свою открытость новым впечатлениям». Б-любящие люди также, как правило, воспитываются в условиях, где высоко ценится помощь другим (впрочем, их собственные потребности тоже ценятся).

Специалист по психологии развития Пол Блум указывает на потенциальные подводные камни эмпатии, заставляющей

нас помогать только тем, с кем мы разделяем эмоциональные переживания[31]. Если копнуть глубже, то выясняется, что величайшие жестокости в истории человечества творились под флагом сочувствия людям[32]. У Б-любящих обычно наблюдается здоровая форма сострадания, которая мотивируется общим небезразличием и сочетает в себе когнитивную и аффективную эмпатию.

Когнитивная эмпатия отражает способность оценивать и понимать чувства других — способность видеть ситуацию чужими глазами, «прогнозировать чужие мысли», — а аффективная эмпатия — это способность разделять чужие переживания и реально ощущать, что другие чувствуют[33]. Любопытно, что многие представители темной триады имеют высокий уровень когнитивной эмпатии и, используя эту способность, играют на слабостях других вместо того, чтобы разделять их страдания[34]. Чтобы оценить свое место на обоих измерениях, посмотрите на приведенные ниже утверждения и подумайте, насколько вы соответствуете им[35].

Шкала когнитивно-аффективной эмпатии

Когнитивная эмпатия

- Когда двое спорят, мне понятны обе точки зрения.
- Я сразу вижу, когда кто-то чувствует себя виновным.
- Я понимаю по лицу и поведению, что человеку стыдно.
- Я вижу, что человек расстроен, еще до того, как он признается в этом.
- Когда человек разочарован, я понимаю это по его виду.

Аффективная эмпатия

- Мне жалко друга, которому не удается принять участие в общем веселье.

- Вид худого, голодающего ребенка расстраивает меня.
- Когда я вижу плачущего малыша, мне хочется его пожалеть.
- Меня приводит в ярость вид мужчины, замахивающегося на беззащитную женщину.
- Вид мужчины, наставляющего пистолет на безоружного человека, пугает меня.

Хотя Б-любящие, как правило, имеют высокий уровень аффективной эмпатии, они не склонны к патологическому альтруизму — стремлению ставить чужие потребности выше собственных в ущерб себе[36]. Они умеют точно оценивать *реальные* потребности других, но не позволяют своей эмпатии превратиться в нездоровую или даже наносящую вред страсть. Такая способность обусловлена в определенной мере их когнитивной эмпатией и здоровыми механизмами совладания.

Здоровые механизмы совладания

Серьезной проблемой тех, кто профессионально занимается помощью, например врачей, медсестер, учителей и священников, а также тех, у кого очень высок уровень аффективной эмпатии, является «эмоциональное выгорание» (или, как его еще называют, «усталость от сострадания» и «выгорание от великодушия»)[37]. Постоянная любовь к другим может быть опустошающей. Однако у любящих людей есть множество здоровых механизмов совладания, которые помогают им защититься от выгорания, сохранить здоровье и обеспечить рост.

Джордж Вайллант в ходе обширного 75-летнего исследования в Гарвардском университете обнаружил пять механизмов совладания, которые помогают обеспечивать личностный рост, душевное здоровье, теплые отношения и успешную карьеру (т. е. здоровую адаптацию к жизни)[38]. Б-любящие люди обращаются к следующим стратегиям, когда чувствуют приближение выгорания.

- *Предвидение*: реалистичное предвидение или подготовка к предстоящему внутреннему дискомфорту. По словам Вайлланта, «предвидение позволяет человеку подготовиться к событию заранее и, таким образом, ослабить связанную с ним тревогу и депрессию»[39]. Например: «В ожидании трудной ситуации я стараюсь представить, какой она может быть, и намечаю, как можно справиться с ней» и «Если заранее предположить, что меня будет расстраивать, то я смогу лучше справиться с этим»[40].

- *Подавление*: намеренное избегание размышлений о проблемах, желаниях, чувствах или переживаниях до тех пор, пока мысли не оформятся для анализа и обобщения. Вайллант выяснил, что этот механизм совладания чаще всего приводит к успешной адаптации, однако с ним связан самый высокий риск чрезмерного использования. По словам Вайлланта, подавление не означает полного сдерживания или отрицания: «Подавление изменяет мир в наименьшей мере и лучше всего принимает условия, предлагаемые жизнью. Эффективное применение подавления сродни хорошему управлению парусом. Каждое ограничение тщательно рассчитывается, чтобы использовать порывы ветра, а не уклоняться от них»[41]. Вот примеры: «Я могу выбросить проблему из головы и не вспоминать о ней до тех пор, пока у меня не найдется время, чтобы разобраться с ней» и «Я могу держать свои чувства под спудом, если их выход мешает моему занятию»[42].

- *Юмор*: использование юмора позволяет справиться с поставленной задачей и не потерять концентрацию на ней. Зрелое совладание (Б-юмор) не является самоуничижительным, не отвлекает и не уводит от имеющейся проблемы. Вайллант описывает юмор как «один из подлинно тонких способов защиты в арсенале человека… Чувство юмора, как и надежда, это одно из самых сильных противоядий

от невзгод из ящика Пандоры»[43]. Фрейд также полагал, что «юмор можно считать одним из высших защитных процессов», и ставил его даже выше остроумия. И действительно, я обнаружил положительную связь между чувством юмора и качествами самоактуализации[44]. Наряду с предвидением и подавлением юмор позволяет сосуществовать в сознании и мыслям, и эмоциям. Например: «Я легко могу посмеяться над собой» и «Мне, как правило, удается отыскать забавное в самой серьезной ситуации»[45].

- *Сублимация*: снятие агрессии через доставляющие удовольствие игры, спорт, хобби, романтические отношения и творчество. Например: «Я избавляюсь от тревоги, занимаясь чем-нибудь конструктивным и творческим вроде рисования или резьбы по дереву» и «Концентрация внимания на текущей задаче позволяет избавиться от депрессии и тревоги»[46].
- *Альтруизм*: получение удовольствия, когда отдаешь другим то, что сам хотел бы получить. Например: «Я получаю удовольствие от того, что помогаю другим, и отсутствие такой возможности действует на меня угнетающе» и «Когда у меня кризис, я ищу человека, у которого такая же проблема»[47]. Альтруизм отличается от предвидения тем, что он связан с реальными, а не с предполагаемыми потребностями других.

Здоровые стратегии совладания, используемые Б-любящими, затрагивают не только их отношения с другими, но и обращены также к ним *самим*.

Здоровое себялюбие

Как заметил Эрих Фромм в своем эссе 1939 г. «Эгоизм и себялюбие», «современная культура полна запретов на проявления эгоизма»[48]. По словам Фромма, все эти культурные табу заставляют людей испытывать чувство вины за проявление

здорового себялюбия и даже стыдиться того, что они получают удовольствие, наслаждаются здоровьем и добиваются личностного роста.

Б-любящие выходят за пределы дихотомии заботы о других и заботы о себе. Хотя не приходится сомневаться в том, что на свете есть нарциссические, нездоровые формы себялюбия (см. главу 3), *не все формы себялюбия следует считать нездоровыми*. Маслоу под впечатлением от эссе Фромма написал, что «нельзя считать эгоистичное и неэгоистичное поведение чем-то хорошим или плохим до тех пор, пока мы на самом деле не определим, где находится истина. В одних случаях эгоистичное поведение — это благо, а в других — зло. Точно так же неэгоистичное поведение может быть временами хорошим, а временами плохим»[49].

Маслоу настаивал на необходимости различать здоровый эгоизм, который уходит корнями в психологическое богатство и стремление стать уникальной личностью, учиться, расти и быть счастливым, и нездоровый эгоизм, обусловленный психологической нищетой, нейротизмом и жадностью. Как выразился Фромм, «жадность — это бездна, в которой человек опустошает себя бесконечными, но безрезультатными попытками удовлетворить свою потребность»[50].

И Маслоу, и Фромм считали, что здоровый эгоизм требует *здорового себялюбия*: здорового уважения к себе и своим границам, а также уверенности в важности собственного здоровья, роста, счастья, радости и свободы. У Б-любящих есть здоровые границы, они умеют заботиться о себе и наслаждаться собой, даже если это не помогает кому-то еще. Вы можете оценить свой уровень здорового эгоизма с помощью приведенных ниже утверждений. (А кроме того, вы можете воспользоваться шкалой здорового эгоизма на сайте selfactualizationtests.com.)

Шкала здорового эгоизма

- У меня есть здоровые личные границы.
- Я хорошо забочусь о себе.
- Я обладаю здоровым чувством самоуважения и не позволяю другим эксплуатировать меня.
- Я балансирую собственные потребности с потребностями других.
- Я защищаю собственные потребности.
- Для меня характерны здоровые проявления эгоизма (например, медитация, здоровое питание, поддержание физической формы), которые не вредят другим.
- Я отдаю много другим, однако знаю, когда мне нужно подзарядиться.
- Я позволяю себе получать удовольствия, даже если это не помогает другим.
- Я бережно отношусь к себе.
- Я ставлю личные начинания выше запросов со стороны других.

В ходе своего исследования я обнаружил, что здоровый эгоизм имеет положительную связь со светлой триадой, а также с целым рядом других индикаторов роста, включая здоровое самоуважение, удовлетворенность жизнью и подлинную гордость за свою работу. Как ни удивительно, но я нашел также, что люди с высоким уровнем здорового эгоизма чаще проявляют заботу о других и сообщают об ориентированных на рост мотивах помощи другим (например, «Главной причиной, по которой я отдаю так много другим, является повышение моей открытости новым переживаниям», «Главной причиной, по которой я помогаю другим, является стремление к личностному росту»,

«Я люблю помогать другим потому, что очень приятно видеть, как они растут»)[51].

Здоровый эгоизм имеет отрицательную связь с уязвимым нарциссизмом, депрессией, патологическим эгоизмом («Я делаю все, чтобы извлечь выгоду из любой ситуации») и даже патологическим альтруизмом. Понятно, что здоровое себялюбие отличается от патологического себялюбия и патологического самопожертвования.

Имеющие высокий уровень здорового себялюбия также склонны к проявлению самосострадания. Мы нередко холодно относимся к самим себе. Как выразился Фромм, «люди являются своими собственными эксплуататорами; вместо того чтобы подчиняться внешнему хозяину, они создают себе хозяина внутри»[52]. Самосострадание — ценный инструмент, помогающий нам *освободиться от самих себя*.

Психолог Кристин Нефф определяет самосострадание как «взгляд на собственные переживания в свете общечеловеческого опыта, признание того, что страдание, неудача и несовершенство являются уделом человека и что все люди — включая собственную персону — заслуживают жалости к себе»[53]. Самосострадание важно не только для отношения к себе как к другу, но и для проявления к себе большего милосердия, чем то, которое проявляют к вам другие.

Хотя понятие самосострадания можно встретить в старой буддистской литературе, современные исследования показывают, что оно связано с психологическим здоровьем и эмоциональной устойчивостью, низкой тревожностью, депрессией и стрессом, а также с более высоким уровнем счастья и оптимизма[54, 55]. Приведенные ниже шесть утверждений помогут вам примерно оценить уровень своего самосострадания[56].

Шкала самосострадания

- Когда случается что-то неприятное, я стараюсь найти сбалансированный взгляд на ситуацию.
- Я стараюсь рассматривать мои неудачи как часть человеческой доли.
- В тяжелые моменты я отношусь к себе со всей необходимой заботой и добротой.
- Когда что-то меня расстраивает, я стараюсь поддерживать эмоциональную сбалансированность.
- Почувствовав свое несовершенство, я напоминаю себе о том, что это чувство знакомо большинству людей.
- Я стараюсь относиться с пониманием и терпением к тем сторонам своей личности, которые мне не нравятся.

Вывод ясен: те, кто испытывает любовь и доброжелательность к другим, склонны чувствовать то же самое и к самим себе. Такая гибкость в переключении любви в значительной мере зависит от способности усмирять свое эго.

Тихое эго[57]

Собственное «я» может быть не только нашим самым большим ресурсом, но и самым темным врагом[58]. С одной стороны, такие присущие только человеку способности, как самосознание, самоанализ и самоконтроль, принципиально важны для достижения наших целей. С другой стороны, собственное «я» неразрывно с желанием выглядеть положительно. Оно готово на все, чтобы снять с себя ответственность за любой отрицательный результат. Как выразился один из исследователей, собственное «я» порождает «целый зоопарк механизмов самозащиты»[59]. Защитные стратегии, призванные обеспечивать представление собственного «я» исключительно

в позитивном свете, можно в совокупности обозначить как «эго».

Громкое эго тратит столько времени на защиту собственного «я», словно это нечто реальное, и на то, чтобы заявить о себе, что это нередко мешает достижению тех целей, к которым человек больше всего стремится. На протяжении последних лет социальный психолог Хейди Уэймент с коллегами разрабатывает идею «тихого эго», уходящую корнями в буддистскую философию и идеалы гуманистической психологии, и подкрепляет ее практическим исследованием в сфере позитивной психологии[60]. Идея тихого эго предполагает балансирование собственных интересов и интересов других, а также обеспечение своего роста и роста других на основе самоосознания, взаимозависимой идентичности и сопереживания[61]. Как ни странно, но усмирение своего эго намного эффективнее с точки зрения достижения благополучия, роста, здоровья, продуктивности и здорового самоуважения, чем фокусирование исключительно на самосовершенствовании[62].

Б-любящие намного чаще демонстрируют следующие четыре глубоко взаимосвязанные грани тихого эго, которые каждый из нас может культивировать в себе.

- *Отстраненное восприятие*. Для людей с тихим эго характерна активная, незащитная форма внимания к текущему моменту. Они видят как положительные, так и отрицательные стороны ситуации, а их внимание отстранено от оценок текущего момента, обусловленных самолюбием. Они пытаются видеть реальность как можно яснее. Для этого нужны открытость и принятие всего, что может выясниться в отношении себя и других, а также предоставление событиям возможности развиваться как можно более естественным образом — очень важный компонент безоценочного наблюдения. Для этого также требуется умение возвращаться к мыслям и чувствам, которые когда-то были, более

объективно анализировать их и приходить к суждениям, ведущим к дальнейшему росту.

- *Инклюзивная идентичность*. Люди, имеющие умеренное эго, сбалансированно или более целостно интерпретируют себя и других. Они понимают чужие представления и это помогает им солидаризироваться с переживаниями других, разрушать барьеры и глубже проникать в общечеловеческую сущность. Когда идентичность инклюзивна, вы более склонны к сотрудничеству и состраданию к другим. В моменты конфликтов, когда оспариваются ваши ключевые ценности, вы, несмотря ни на что, можете выслушать чужое мнение и узнать что-то новое. Даже если все, что удалось узнать, лишь подтверждает вашу точку зрения, вы все равно относитесь к другому прежде всего как к человеку.
- *Умение взглянуть на ситуацию чужими глазами*. Поставив себя на чужое место, тихое эго переносит внимание за пределы собственного «я», повышает эмпатию и сострадание. Умение взглянуть на ситуацию чужими глазами и инклюзивная идентичность тесно связаны друг с другом, и одно может давать начало другому. Например, осознание своей общности с другими может способствовать пониманию их точек зрения.
- *Нацеленность на рост*. Укрощение своего эго позволяет, кроме всего прочего, настроиться на личностный рост. Интерес к изменению собственной персоны со временем повышает вероятность просоциального поведения, поскольку это заставляет оценивать долгосрочный эффект от своих действий и рассматривать текущий момент как часть жизненного пути, а не как угрозу себе и своему существованию.

Тихое эго определенно не то же самое, что и *молчаливое* эго. Чрезмерное подавление эго вплоть до потери идентичности не приносит ничего хорошего. Тихое эго — это акцент на балансе *и* интеграции. Как говорят Уэймент и ее коллеги, «объем эго

снижается так, чтобы оно могло слышать других так же, как и себя, в попытке подходить к жизни более гуманно и сочувственно»[63]. Цель тихого эго — занять менее защитную и более интеграционную позицию по отношению к себе и другим, не потерять самоощущения и не отказываться от потребности в самоуважении. Вполне возможно сформировать аутентичную идентичность, которая включает в себя других без потери себя или чувства потребности в нарциссическом проявлении превосходства. Тихое эго — это свидетельство здорового самоуважения, которое признает собственные ограничения, у которого нет нужды прибегать к защите в случае возникновения угрозы для эго и у которого тем не менее не теряется твердая самооценка и чувство компетентности[64].

Тихое эго определенно не то же самое, что и *молчаливое* эго.

Здоровая аутентичность

Для Б-любящих людей характерна здоровая аутентичность. На мой взгляд, критически важно отличать нездоровую аутентичность (Д-аутентичность) от здоровой (Б-аутентичности). Как подчеркивает Адам Грант, «никому не захочется выслушивать все, что у вас на уме»[65].

Действительно, здоровая аутентичность не означает, что вы будете слоняться без дела и рассказывать всем о своих чувствах и мыслях (это просто глупо). Здоровая аутентичность не предполагает бесконечных рассказов о себе и о своих выдающихся достижениях (это просто нарциссизм). Она не означает и спонтанных проявлений ваших самых темных импульсов (это просто темная триада). Не означает она и яростной защиты своих ценностей, напоминающей оборону крепости (это просто упрямство и негибкость). Все перечисленное — не более чем распространенные заблуждения в отношении того, как проявляется здоровая аутентичность. Организационный психолог Эрминия

Ибарра прибегает к аналогичной нашей парусной лодке метафоре, когда говорит, что «при попытке *изменить* правила игры слишком жесткое представление о собственной личности становится якорем, мешающим нам плыть вперед»[66].

Если говорить о здоровой аутентичности, которая помогает вам стать целостной личностью (Б-аутентичность), то она подразумевает *понимание, принятие и ответственность за собственную личность в целом на пути к росту и значимым отношениям*[67]. Здоровая аутентичность — это непрерывный процесс открытия, самоосмысления и принятия ответственности. В ее основе лежит такая структура личности, где нет доминирования потребностей в безопасности, принадлежности и самоуважении. Берущая начало в исследовании и любви здоровая аутентичность позволяет вам с открытыми глазами заглядывать в глубины собственной личности, принимать полностью свое бытие и больше доверять «живому, уникальному, индивидуальному стержню внутри себя», как выразилась немецкий психоаналитик Карен Хорни[68, 69].

Главными составляющими здоровой аутентичности являются самоосознание, честность по отношению к себе, принципиальность и полноценные отношения[70]. Ниже приведены утверждения, которые вы можете использовать для оценки уровня здоровой аутентичности.

Шкала здоровой аутентичности

Самоосознание

- Плохо это или хорошо, но я знаю, кем являюсь на самом деле.
- Я очень хорошо понимаю, почему делаю то, а не другое.
- Я понимаю, почему уверен в правильности своих поступков в отношении себя.
- Я делаю все, чтобы понимать себя как можно лучше.
- Я знаю свои мотивы и желания.

Честность по отношению к себе

(Все эти пункты имеют обратный смысл, т. е. чем меньше они вам подходят, тем более вы честны по отношению к себе.)

- Я лучше буду просто гордиться собой, чем заниматься объективной оценкой своих возможностей и недостатков.
- Мне трудно принимать свои промахи, поэтому я стараюсь представлять их в более позитивном свете.
- Я стараюсь отгородиться от неприятных чувств в отношении себя.
- Я предпочитаю не замечать свои самые темные мысли и чувства.
- Если кто-то указывает на один из моих недостатков или фокусирует на нем внимание, я пытаюсь выбросить это из головы и забыть.

Принципиальность

- Я стараюсь поступать в соответствии с личными ценностями, даже если другие критикуют меня за это или не принимают моих действий.
- Я верен себе в большинстве ситуаций.
- Я готов вытерпеть негативную реакцию на высказывание своих истинных представлений о вещах.
- Я считаю, что мое поведение обычно соответствует моим ценностям.
- Я живу в соответствии с собственными ценностями и убеждениями.

Полноценные отношения

- Я хочу, чтобы близкие мне люди понимали мою истинную сущность, а не судили обо мне по публичному или внешнему образу.

- Обычно я придаю большое значение правильному восприятию меня близкими людьми.
- Я стремлюсь показать близким людям, насколько они мне небезразличны.
- Я хочу, чтобы близкие мне люди понимали мои слабости.
- Открытость и честность в близких отношениях чрезвычайно важны для меня.

Здоровая аутентичность Б-любящих людей выливается в более высокую удовлетворенность их отношениями, включая романтические отношения и сексуальный опыт. Другими словами, Б-любящие люди с большей вероятностью испытывают *целостную* любовь.

ЦЕЛОСТНАЯ ЛЮБОВЬ

Зрелая любовь — это союз при условии сохранения собственной целостности, собственной индивидуальности… Парадокс любви в том, что двое становятся одним, хотя все так же остаются двумя.

Эрих Фромм,
«Искусство любить» (1956 г.)

Б-любовь непонятным, но вполне реальным образом создает партнера. Она дает ему самовосприятие, адекватную самооценку, позволяет почувствовать, что он достоин любви и уважения. Все это открывает возможности для роста. Возникает вопрос, возможно ли вообще полноценное развитие человека без этого.

Абрахам Маслоу,
«По направлению к психологии бытия» (1962 г.)

Философ Ален де Боттон однажды заметил, что «выбор того, кому мы посвящаем себя, это просто определение конкретного варианта страдания, которому мы более всего склонны предаваться»[71]. В этом, несомненно, есть доля правды. Из-за массы

легенд и нереалистичных ожиданий, которыми наше общество окружило романтическую любовь, мы нередко вступаем в отношения с идеями, которые неизбежно приводят к разочарованию и сожалению. Многие из нас верят, что у каждого есть единственная правильная половинка, и мы ждем, что партнер будет для нас *всем*: удовлетворит нашу ненасытную жажду секса и потребность в принадлежности, рассеет наше глубинное чувство отчаяния. Де Боттон совершенно прав в том, что романтическая любовь не обязательно должна быть идеальной. Относясь терпимо к собственным недостаткам и принимая недостатки своего партнера, мы приобщаемся к общему человеколюбию и создаем возможности для роста себе и своему партнеру.

Мы, естественно, стремимся к большему, чем простой выбор наиболее приемлемого варианта страдания, в наших любовных отношениях! Мы стремимся к более богатому, глубокому, значимому и трансцендентному чувству любви. Наилучшим примером решения этой очевидной дихотомии служит *самоактуализирующаяся любовь*, в которой два самоактуализирующихся человека сохраняют свою сильную индивидуальность и тем не менее выходят за ее пределы, открывая простор для более полного и трансцендентного чувства.

В соответствии с теорией саморасширения любви, выдвинутой психологами Артуром и Элейн Арон, фундаментальной мотивацией людей является саморасширение, и один из (многочисленных) путей ее реализации — это романтические отношения, в которых каждый партнер включает какую-то часть идентичности любимого человека в свою собственную идентичность[72]. В книге «Мотивация и личность» есть глава «Самоактуализирующиеся люди и любовь», где Маслоу отмечает, что «самоактуализирующаяся любовь имеет множество характеристик самоактуализации в общем смысле»[73]. Я называю самоактуализирующуюся любовь *целостной любовью* и понимаю под ней прочные любовные отношения, которые постоянно и на взаимной основе имеют здоровый характер и находятся в состоянии

роста и трансцендентности. Целостной любви не всегда удается достичь, однако мы можем стремиться к ней, делая отношения все более и более близкими.

Одним из ключевых аспектов целостной любви является здоровая интеграция потребности в индивидуальности и потребности в связанности. При описании самоактуализирующейся любви Маслоу подчеркивает, что «самоактуализирующиеся люди сохраняют в определенной мере индивидуальность, отстраненность и независимость, которые на первый взгляд несовместимы с рассматриваемым типом самоотождествления и любви»[74]. В самом деле, большинство из нас опасается, что слишком сильное сближение с другим человеком приведет к потере нашей индивидуальности и самоощущения. Существует целый пласт литературы, посвященной потенциальному «ролевому поглощению» при вступлении в отношения, т. е. тому, как идентичность человека подстраивается к роли хорошего партнера и отстраняется от других ролей, целей и приоритетов в жизни[75].

Однако это опасение преодолевается в целостной любви. Прежде всего, ролевое поглощение характерно для тех, кто испытывает болезненную страсть в своих отношениях. У людей с гармоничными отношениями — когда отношения добровольны, когда люди чувствуют себя в отношениях личностями и находятся в гармонии с остальными сторонами жизни — больше возможностей для личностного роста, они с большей вероятностью сохраняют дружбу, интересы и занятия за пределами романтической связи[76].

Ключом к поддержанию таких гармоничных отношений служит проявление здорового эгоизма, т. е. того, что Маслоу называет «большим самоуважением, несклонностью идти на жертвы без веской причины»[77]. Маслоу отмечает, что самоактуализирующиеся партнеры демонстрируют «сплав огромной способности любить и огромного уважения к другим и себе»[78]. Превращение в целостную личность требует проведения четких

границ и балансирования собственных потребностей с потребностями других.

Пожалуй, самый очевидный путь решения этого парадокса в целостной любви заключается в признании того, что оба партнера заинтересованы помогать друг другу расти *в своем собственном направлении*. Как отмечает Маслоу, для этого партнеры не должны *нуждаться друг в друге*: «Они могут быть предельно близкими, но все же способными идти врозь, когда необходимо, не превращая это в катастрофу. Они не держатся друг за друга, у них нет каких-либо крючков или якорей… В самых сильных любовных отношениях эти люди остаются самими собой и полными хозяевами своей судьбы, живут по своим собственным правилам, хотя и наслаждаются обществом друг друга»[79].

Люди с тревожной привязанностью отчаянно нуждаются в полном слиянии с другим человеком, а замкнутые люди отчаянно нуждаются в полном сохранении своей индивидуальности. И то и другое не способствует появлению целостной любви, поскольку для целостности необходима *открытость*. Самоактуализирующийся партнер не притягивает и не отталкивает, а отмечает, восхищается и поддерживает личностный рост другого человека. Между этим и сохранением своего самоощущения нет никаких противоречий.

Идея Б-любви Маслоу в чем-то сходна с буддистским понятием «непривязанности». На первый взгляд может показаться, что непривязанность противоречит теории привязанности. Однако, как отмечают психологи Балджиндер Сахдра и Филип Шейвер, и теория привязанности, и буддистская психология «подчеркивают важность отдачи и получения любви, а также минимизации тревожной привязанности или отчужденности и подавления нежелательных переживаний»[80].

Эти исследователи разработали шкалу для оценки буддистского понятия непривязанности, которая включает в себя такие утверждения, как «Я могу принимать поток событий в моей жизни, не цепляясь и не отталкивая их», «Мне не трудно

оценивать по заслугам успехи других, когда они превосходят меня» и «Я могу наслаждаться приятными переживаниями, но мне не нужно, чтобы они длились вечно»[81]. Они обнаружили, что непривязанность ассоциируется с низким уровнем и тревожной, и избегающей привязанности (отрицательная связь с тревожной привязанностью оказалась особенно заметной).

Хотя буддистское понятие непривязанности это не то же самое, что и надежная привязанность (непривязанность в буддистском смысле шире, чем надежная привязанность для того, кто заботится), они совершенно явно взаимосвязаны. Чем больше мы присутствуем в наших отношениях и не стараемся подогнать текущий момент к своим прежним ожиданиям, тем больше у нас возможностей помочь росту партнера как личности. Маслоу говорит об этом так:

> Для полного погружения — настолько полного, насколько возможно, — необходимо сфокусироваться исключительно на переживании: целиком сконцентрироваться, вложить всю свою душу и не думать о чем-либо еще во всем мире и во все времена. В таком состоянии человек неизбежно забывает о собственном эго. О себе забываешь, когда по-настоящему слушаешь музыку (по-настоящему творишь или углубляешься в чтение), о себе забываешь и тогда, когда приходит всеобъемлющая любовь[82].

И вновь, временное забывание о себе не означает, что мы теряем свою индивидуальность. Напротив, по словам Маслоу, «мы обычно определяем [состояние любви] как полное слияние двух эго и потерю независимости, как отказ от индивидуальности, а не ее усиление. Хотя это верно, фактически в такой момент индивидуальность усиливается, наше эго, с одной стороны, сливается с другим, но, с другой стороны, остается независимым и сильным, как всегда. Эти две тенденции, преодоление индивидуальности и ее обострение и усиление, следует

рассматривать как взаимодополнение, а не противоречие. Более того, из этого следует, что лучший путь к преодолению собственного эго — усиление индивидуальности»[83].

Другой ключевой аспект самоактуализирующейся любви — это постоянное восхищение партнером[84]. При таком подходе разрешается проблема выбора между безопасностью и исследованием в отношениях. Когда дело доходит до романтической любви, мы нередко считаем, что страсть и воодушевление несовместимы с безопасностью и комфортом. Действительно, у большинства людей в романтических отношениях естественная склонность к исследованию вступает в конфликт со стремлением к стабильности и безопасности.

В своей замечательной книге «Размножение в неволе» психотерапевт Эстер Перель пишет: «Мы стабильно пытаемся найти надежный якорь в своем партнере. И в то же время мы ожидаем, что любовь окажется трансцендентным опытом, который позволит нам выйти за пределы обыденной жизни. Проблема современных пар лежит в смешении потребности в безопасном и предсказуемом с желанием заниматься тем, что является волнующим, загадочным и впечатляющим»[85].

Хотя эта дилемма характерна не только для романтических отношений, но и для жизни вообще, Маслоу говорит, что «у самоактуализирующихся людей степень удовлетворенности и любовью, и сексом может повышаться со временем». Как самоактуализирующимся партнерам удается поддерживать эмоциональный подъем, тайну и непредсказуемость в отношениях и одновременно сохранять глубокое душевное расположение и близость? Исследования показывают, что пары могут преодолевать скуку и застой в отношениях, совместно участвуя в какой-нибудь непривычной, увлекательной, интересной деятельности, которая приносит новую информацию и переживания[86].

Я поинтересовался у Шерон Зальцберг, известного инструктора по буддистской медитации и автора книги «Реальная

любовь», что она думает об этом парадоксе. Вот что она сказала: «Без всякого сомнения, романтические отношения чрезвычайно сложное явление, однако с точки зрения медитации интересно посмотреть просто на роль внимания. Как часто мы перестаем обращать внимание на своего партнера? Скажем, становимся самоуспокоенными или перестаем ценить кого-нибудь. Тайна не обязательно связана с чувством восхищения. Ее порождает не только неизвестное, но иногда и открытие, когда мы открываем друг друга»[87].

Мне очень нравится такой ответ, он напоминает о важности разграничения в литературе по психологии понятий «хочется» и «нравится»[88]. Как заметил однажды Оскар Уайльд, «в этом мире есть только две трагедии. Одна случается, когда не получаешь то, что хочется, а другая — когда получаешь». Можем ли мы вообще хотеть то, что у нас уже есть? Вместе с тем, как подчеркивает Эстер Перель, этот вопрос всего лишь часть проблемы[89]. Мы можем незаметно для себя начать ошибочно думать о своем партнере так, словно это наша собственность вроде нового смартфона или автомобиля. А в случае материальных объектов мы нередко зацикливаемся на продукте и возможностях его использования, но теряем к нему интерес, как только он попадает к нам в руки.

Такой подход, однако, совершенно неприемлем, когда дело касается *людей*, которые постоянно растут и развиваются. В тот момент, когда мы начинаем воспринимать партнера как нечто само собой разумеющееся и думать, что приобрели его навсегда, мы перестаем открывать глубины его личности и восхищаться ими. Стабильность страсти в отношениях зависит только от воображения партнеров и поддержки потребностей друг друга в безопасном исследовании и росте[90]. Это не только помогает сохранять страсть в отношениях, но и усиливает удовлетворенность сексуальным опытом.

Б-секс

Секс и любовь чаще всего неразрывно связаны друг с другом у [самоактуализирующихся] людей.

Абрахам Маслоу,
«Мотивация и личность» (1954 г.)

Когда я работал над этой книгой, меня не раз спрашивали, является ли секс потребностью. Конечно, в строго эволюционном смысле секс — это потребность, основной механизм передачи генов следующему поколению. Вместе с тем именно потому, что секс связан с сохранением нашего биологического вида, у людей есть множество мотивов заниматься им. Эволюция, вне всяких сомнений, позаботилась о том, чтобы у нас было как можно больше причин заниматься сексом.

Как результат, секс может использоваться для удовлетворения *самых разных* психологических потребностей*. По словам Марка Мэнсона, который занимается вопросами саморазвития, «секс — это стратегия, которую мы используем для удовлетворения наших психологических потребностей, а не потребность как таковая»[91]. Клинический психолог Синди Местон и эволюционный психолог Дэвид Басс идентифицировали *237 обособленных причин*, по которым люди занимаются сексом, от простого желания снять стресс до стремления укрепить власть и социальный статус, повысить самоуважение, получить безопасные ресурсы, отомстить, получить опыт, выразить любовь и преданность[92]. Эти причины можно навскидку связать с каждой потребностью, рассмотренной в этой книге.

Но вот в чем дело: *не все сексуальные мотивы в одинаковой мере способствуют сексуальному удовлетворению и целостному*

---

* Маслоу считал секс «чисто физиологической потребностью». Однако, по моим представлениям, это неправильно. Хотя физическое наслаждение может служить причиной, по которой мы занимаемся сексом, это всего лишь одна из множества причин. У людей слишком сложная психология.

росту. В нашей сексуальной активности, похоже, есть собственная иерархия, варьирующая от Д-секса (т. е. секса как способа временного устранения дефицитарности какой-либо базовой потребности) до Б-секса (т. е. секса, используемого в целях роста и более глубокой самореализации). И вновь одной из важных переменных, которые позволяют определить положение человека в этой иерархии, является функционирование системы привязанности. Люди с высоким уровнем надежной привязанности в отношениях (т. е. те, у кого низок уровень тревожности и избегания в привязанности) чаще других сообщают о наивысшем уровне сексуального удовлетворения[93].

Динамика привязанности может также указывать на то, какой уровень сексуального исследования, или «сексплорации», приемлем для людей[94]. Социальные психологи Аманда Гессельман и Эми Мурс из Института Кинси определяют сексплорацию как «степень, в которой люди способны исследовать многогранные проявления сексуальности (например, поведение, индивидуальность) в зависимости от динамики надежной привязанности».

Почему динамика привязанности настолько связана с сексуальной удовлетворенностью и сексплорацией? Все объясняется *мотивами* занятия сексом. Исследования показывают, что те, для кого характерен высокий уровень избегающей привязанности, занимаются сексом по причинам, связанным с Д-сферой жизни, например для избежания негативных социальных последствий или для повышения своего статуса и престижа среди друзей, на которых можно произвести впечатление рассказами о сексуальных победах[95]. Такие мотивы занятия сексом наряду с невысокой чувствительностью к потребностям партнера в тяжелые периоды ассоциируются с низкой сексуальной удовлетворенностью.

Имеющие высокий уровень тревожной привязанности также склонны руководствоваться соображениями незащищенности и занимаются сексом, например, для того, чтобы угодить партнеру и ослабить неприятное чувство незащищенности

в отношениях. Хотя такие люди настаивают на своей более высокой чувствительности к потребностям партнера, в действительности они *не столько* чувствительны к реальным потребностям партнера, сколько стремятся держать под контролем направленность отношений, а кроме того, с меньшей вероятностью используют сексуальность как критерий оценки своего партнера. Такое поведение неизбежно ассоциируется с низким уровнем сексуальной удовлетворенности. Как следует из заключения одной из команд исследователей:

> Эти [имеющие тревожную привязанность] люди не могут разглядеть реальные потребности и признаки страдания своих партнеров, скорее всего, потому, что концентрируются на собственных заботах и внутренних сомнениях. Такая хроническая озабоченность истощает их внутренние ресурсы и не дает им в полной мере и по-настоящему обращать внимание на переживания и потребности партнеров… Этим, по-видимому, и объясняется их слабая склонность использовать секс в качестве критерия оценки партнера[96].

Помимо этого в исследованиях также отмечается более низкая удовлетворенность сексуальным опытом у людей с повышенным уровнем социальной тревоги: они сообщают о том, что испытывают меньше удовольствия и не так сильно ощущают связанность в сексуальных отношениях по сравнению с теми, кто не ощущает социальной тревоги[97]. Когда ваше внимание занято самооценкой или мыслями о небезопасности отношений, очень трудно в полной мере насладиться сексуальной близостью.

Еще одной важной переменной, влияющей на сексуальную удовлетворенность, является степень здоровой интеграции сексуальной страсти с другими сторонами личности и жизнью в целом. Проявление сексуальности не требует наличия единственного партнера (нескольких партнеров) и даже партнеров вообще. Для здоровья и роста важно, чтобы все самые страстные

стороны сексуальной жизни гармонично сочетались друг с другом и минимально конфликтовали с другими сторонами (сексуальными и несексуальными) жизни.

Исследование, проведенное Фредериком Филлиппе с коллегами, показало, что более высокий уровень *гармоничного сексуального влечения* — свободного выбора сексуальной активности при отсутствии конфликтов с другими сторонами жизни — сочетается с повышением активности центральной нервной системы, гармоничной романтической страсти, качества отношений, сексуальной удовлетворенности, а также с уменьшением тревожности и более редким появлением навязчивых мыслей о сексе[98].

В отличие от этого, люди с высоким уровнем навязчивого сексуального влечения — склонности к утрате контроля над сексуальной активностью и ее не слишком хорошей интеграции с другими страстями в жизни — сообщают о низкой сексуальной удовлетворенности, а также о повышенной частоте появления навязчивых мыслей о сексе, конфликте сексуального аспекта с другими аспектами жизни, о переоценке сексуальных намерений тех, кто привлекает их, и даже о проявлении агрессии при угрозе отношениям, например в ситуациях, провоцирующих ревность.

На сексуальную удовлетворенность и сексплорацию влияет еще и романтическая страсть, или чувственная любовь. Между сексуальной жизнью и чувственной любовью существует важное различие, что не раз доказывала история человечества. Если к чисто физической близости может приводить стремление к удовлетворению многих потребностей, то чувственная любовь имеет особое назначение: *обеспечение роста* и *выражение глубины любви человека*. Сексуальная жизнь — это физическое возбуждение и разрядка, а чувственная любовь — воображение и возможность. Как выразился Ролло Мэй в книге «Любовь и воля», «чувственная любовь тянет нас спереди, а секс толкает сзади»[99]. Маслоу тоже отмечает, что сексуальная жизнь

у самоактуализирующихся партнеров «служит фундаментом, на который опираются более высокие вещи»[100].

Поскольку чувственная любовь нацелена на рост, а не на результат, она лучше подходит для реального *наслаждения* опытом. Клинический психолог Аник Дебро с коллегами на основе анализа множества исследований пришла к выводу, что именно душевной привязанностью объясняется связь между сексом и благополучием[101]. Проявления нежности во время секса включают в себя «ощущения любви и безопасности», а также «знаки душевной близости и заботы со стороны партнера». Чем больше таких проявлений во время физической близости, тем выше уровень удовлетворенности жизнью, тем больше положительных эмоций в течение дня, а иногда и на *следующее* утро. Более того, положительные эмоции от физической близости служат защитой от увядания отношений и повышают удовлетворенность ими со временем. В полном соответствии с идеей Маслоу о важности «слияния потребностей» в отношениях, усиление положительных эмоций от секса у одного партнера приводит к повышению удовлетворенности отношениями у *другого* партнера.

В похожем исследовании Тодд Кашдан с коллегами обнаружил, что более высоко оцениваемые сексуальное наслаждение и близость не только повышают настроение, но и усиливают чувство осмысленности жизни[102]. Такие результаты наблюдаются независимо от статуса отношений человека. Точно так же, как семейное положение не обязательно означает отсутствие чувства одиночества, наличие отношений не обязательно говорит о том, что человек наслаждается превосходным сексом. Тем не менее Кашдан с коллегами отмечает, что те, кто сообщает о высокой духовной и сексуальной близости в своих отношениях в тот или иной день, с большей вероятностью говорят о хорошем настроении и осмысленности жизни на следующий день. Обратная ситуация, однако, не наблюдается: усиление чувства счастья и осмысленности жизни не приводит к повышению

сексуальной активности, удовольствия или близости на следующий день.

Данные показывают совершенно ясно: независимо от любовных аппетитов или взаимных сексуальных договоренностей, доставляющий удовольствие секс может быть прекрасным источником счастья, смысла и роста. Чем больше времени, воображения, любви, заботы и доверия вкладывается в сексуальные отношения, тем более удовлетворительным становится опыт. Как отмечает Ролло Мэй, «неукрощенный эрос борется со всеми представлениями и ограничениями времени… Любовь углубляется, пока любящие встречаются друг с другом, конфликтуют и растут»[103]. Как и сама жизнь, рост требует времени, и слияние Б-любви с Б-сексом может стать особенно плодотворным путем роста человека как целостной личности.

Достаточно ли нам одной любви?

Наука говорит о том, что любовь — очень сильное чувство, помогающее нам поддерживать здоровый баланс, рост, сострадание, совладание, себялюбие, аутентичность и даже получать более полное удовлетворение от секса. Возникает вопрос: достаточно ли нам одной любви? Нельзя не отметить, что в моем анализе потребностей, упомянутых в этой книге, любовь сильнее всего связана с ростом. Любовь очень, если не больше всего, важна для формирования целостной личности. Так или иначе, есть основания полагать, что любовь это *не все*, в чем мы, люди, нуждаемся.

Прежде всего, те, кто испытывает Б-любовь, могут лишаться в определенной мере здорового упорства и самых высоких устремлений из-за чувства вины перед менее удачливыми. Хотя подобное чувство вины связано с любовью и заботой о других, оно тем не менее мешает полной самоактуализации Б-любящих людей.

Кроме того, Б-любящие могут легко становиться объектами эксплуатации для не слишком доброжелательных людей. Нельзя

сказать, что Б-любящие неэффективны — исследования показывают, что они обычно более продуктивны и трудолюбивы, — однако люди с очень высоким уровнем черт темной триады могут пытаться играть на их сострадании и трудолюбии.

По этой причине важно культивировать здоровую интеграцию субъектности и общности, а также признавать, что и неограниченная субъектность (чрезмерное доминирование и контроль над другими), и неограниченная общность (чрезмерное вовлечение в проблемы и страдания других) ведет к проблемам со здоровьем, к озлоблению и ухудшению отношений[104].

Это естественным образом подводит нас к следующей потребности в обобщенной иерархии. В настоящей книге по мере продвижения вверх по иерархии в направлении целостности и трансценденции мы располагаем одну потребность на другой. Теперь, при наличии надежного основания из безопасности, принадлежности и здорового самоуважения, а также мотивов в виде исследования и любви, можно перейти к высокой цели, которая приносит благо одновременно и самому человеку, и всему миру.

ГЛАВА 6

Цель

Все без исключения самоактуализирующиеся люди не ограничиваются только внутренним и участвуют в чем-то внешнем для них. Они увлеченно занимаются чем-то очень ценным для себя — тем, что является их призванием в классическом смысле. То, над чем они работают, им небезразлично и очень нравится, так что противоречие между работой и удовольствием исчезает.

Абрахам Маслоу,
«Новые рубежи человеческой природы» (1971 г.)

Если человек не знает, в какую сторону плыть, ни один ветер не будет ему попутным.

Сенека

Наступил последний в 1954 г. день занятий в Университете Брандейса. Маслоу читал одну из своих лекций, которые полностью захватывали внимание студентов. В присущей ему мягкой и живой манере Маслоу призывал слушателей осознавать себя во всей полноте, включая свои таланты и потенциальные способности. Он говорил об ответственности и о том, что в конечном итоге именно от них самих зависит, кем они смогут стать в жизни. Его обращение растрогало студентов, и многие из них говорили, что «атмосферу воодушевления в аудитории можно было ощущать почти физически»[1].

Одна девушка подняла руку. Маслоу посмотрел на нее задумчиво и кивнул. «У меня вопрос по выпускному экзамену, — сказала она. — Не могли бы вы намекнуть на характер вопросов, которые там будут?» Все, кто был в аудитории, повернулись к ней в изумлении и отвращении. Впервые за весь курс лекций Маслоу явно рассердился. С негодованием в голосе он ответил: «Если вас мучает подобный вопрос в такой момент, то я не уверен в том, что вы действительно поняли, о чем шла речь в этом семестре»[2].

С той поры, как Маслоу покинул Бруклинский колледж, чтобы создать факультет психологии в Университете Брандейса в 1951 г., ему казалось, что из его отношений со студентами ушла та душевность, которая чувствовалась раньше. В Бруклинском колледже студенты ловили каждое его слово, и ему нередко было интереснее общаться с ними, чем с преподавателями. В Университете Брандейса он не чувствовал у студентов устремленности, амбициозности и целеустремленности. Как пишет Эдвард Хоффман, биограф Маслоу, «ему было мало того, что они просто усердно изучают предмет. Он хотел повысить их моральный и интеллектуальный уровень, видеть их продвижение к самоактуализации»[3]. Некоторые студенты воспринимали это как что-то патерналистское, покровительственное.

Отношения Маслоу с преподавателями Университета Брандейса также были натянутыми. Во-первых, большинство из них были убежденными сторонниками экспериментальной психологии, а работа Маслоу на том этапе была, по сути, философско-теоретической. Во-вторых, как заметил Кен Фейгенбаум, доцент университета с 1962 по 1965 г., Маслоу был сердечным и дружелюбным, но до неприличия бесцеремонным и откровенным[4]. Фейгенбаум также говорил, что Маслоу боялся умереть молодым и спешил сказать все, что он хотел, прежде чем умрет, а потому нередко оставлял студентов без той поддержки, в которой они нуждались. В одной из своих записей, датированной 22 января 1961 г., Маслоу отмечал: «Похоже, одним из самых серьезных соображений, лежащих в основе всего, является ощущение

необходимости очень многое сказать миру — сделать эдакое Великое послание, — и это очень важно. Все, что мешает или встает на пути, — это “плохо”. Прежде чем я умру, мне нужно полностью высказаться»*[5].

Вскоре после того, как была сделана эта запись, Маслоу получил приглашение, давшее ему ту самую свободу, которой он жаждал. Инженер и предприниматель Эндрю Кей, основатель компании Non-Linear Systems, пригласил Маслоу провести научное наблюдение в течение лета 1962 г. за процессами управления заводом по производству цифровой техники. Кей предложил щедрое вознаграждение за консультирование и пообещал, что для Маслоу эта работа будет интересной. Маслоу с готовностью согласился, полагая, что даже если его рекомендации будут не слишком полезными, то у него появится время для уточнения идей по психологии бытия и развития новых интересов в сфере психологии науки и религии, не отвлекаясь на преподавание, прием экзаменов и академическую бюрократию.

Однако подход Кея к управлению заводом настолько поразил Маслоу, что он забыл и о книгах, и о статьях, и о картотеке с идеями, которую привез с собой. Кей вознамерился повысить благосостояние и производительность своих работников, опираясь на принципы, которые Маслоу изложил в книге «Мотивация и личность», а также на работы таких экспертов в сфере управления, как Питер Друкер и Дуглас Макгрегор. Кей кардинально изменил организацию работы завода с тем, чтобы каждый работник чувствовал гордость за готовую продукцию и понимал свой вклад в нее. Маслоу заметил, что работники действительно казались счастливыми и заинтересованными в своем деле.

Маслоу под впечатлением от разговоров с Кеем и наблюдений за работниками и тренингами для руководителей, решил

* Довольно удивительно, но позднее Маслоу добавил к этой записи заметку: «Небольшой перебор». Похоже, он осознавал, насколько пафосно это звучало!

зафиксировать свои соображения. Он стал пользоваться диктофоном, а несколько секретарей потом расшифровывали записи. На протяжении всего лета он штудировал литературу по менеджменту, начиная с «Практики менеджмента» Друкера и «Человеческой стороны предприятия» Макгрегора.

Особенно зацепил его контраст теорий X и Y у Макгрегора. По Макгрегору, менеджеры, придерживающиеся теории X, имеют авторитарный стиль и полагают, что у работников нет внутренних мотивов хорошо выполнять свое дело, а потому им требуется контроль и внешнее вознаграждение за достижение целей. В отличие от этого сторонники теории Y более склонны к сотрудничеству и доверию в управлении людьми и исходят из того, что у работников есть потенциал для самомотивации, они с удовольствием берут ответственность за результаты и могут творчески решать проблемы.

Это было первое соприкосновение Маслоу с производственной или управленческой психологией, хотя и Друкер, и Макгрегор к тому времени уже оказали довольно сильное влияние на его теорию человеческой мотивации. Увидев производство вблизи, Маслоу обнаружил огромный потенциал производственной среды для тестирования идей по самоактуализации и улучшению мира. По его словам, этот опыт «открыл простор для поиска совершенно новых теорий и направлений исследования, который заставлял думать и выдвигать идеи». До этого Маслоу считал образование лучшим средством совершенствования людей, а тут, как он заметил, «до него дошло, что рабочая жизнь человека не менее, а может быть, даже и более важна, чем образование, поскольку все работают… Производственная среда может служить новой лабораторией для изучения психодинамики, развития людей, человеческой сущности»[6].

К концу летнего визита Маслоу скомпоновал свои многочисленные размышления в эдакое собрание под общим названием «Летние заметки по социальной психологии производства и управления», которое, к его восхищению, Кей предложил

издать в виде книги. В октябре 1965 г. книга «Эвпсихическое управление» вышла в свет практически в том виде, в каком она была надиктована Маслоу[7]. В предисловии автор отмечал: «Я не пытался исправить ошибки, что-то пересмотреть, убрать пристрастные суждения или подкорректировать текст, чтобы казаться мудрее или осведомленнее, чем я был летом 1962 г.»[8].

Хотя эта книга не стала массовой, ее прочитали многие причастные к сфере управления. В ней была масса новых идей, варьировавших от необходимости продуманной политики управления и психологии компетентного торгового персонала до мотивации работников и здорового самоуважения на рабочем месте, от креативности до лояльности клиентов, грамотного лидерства и методов улучшения социального положения*.

Одной из главных была идея «синергии», которая захватила Маслоу. Об этом понятии он узнал от своего друга и наставника антрополога Рут Бенедикт, главного вдохновителя его работы по самоактуализации (поскольку он считал ее образцовой самоактуализирующейся личностью). Ее идея синергии была известна лишь небольшой группке людей, знавших Бенедикт лично (вроде Маргарет Мид), однако она, без сомнения, повлияла на Маслоу, и он связывал с ней грамотное управление и самоактуализацию на рабочем месте[9].

Бенедикт характеризовала синергетические культуры как такие, которые в целом взаимно выгодны и личности, и обществу[10]. Помещая это понятие в организационный контекст, Маслоу утверждал, что продуманное, или «эвпсихическое», рабочее место (т. е. среда, способствующая самоактуализации), которое

---

* Некоторые соображения кажутся сырыми, бессвязными, даже противоречивыми, например размышления о том, как общество должно относиться к неприязни в отношении тех, кто более талантлив или является лидером от природы. Вместе с тем кое-что поистине прозорливо, например предсказание неизбежной гибели Советского Союза и появления технологии формирования усиливающейся потребности работников в осмысленности.

благоприятствует личностному развитию, благоприятно и для компании. «[Способствующая самоактуализации] работа расширяет границы собственного “я” естественным образом, — записал Маслоу на диктофон[11]. — [Способствующая самоактуализации] работа — это одновременно поиск и реализация самого себя, а также самоотречение, которое является квинтэссенцией *подлинного* “я”».

Таким образом, по Маслоу, обычное противоречие между эгоистическим и бескорыстным разрешается по той причине, что люди, преследуя эгоистические цели, *автоматически* помогают другим. И наоборот, в случае проявления альтруизма они *автоматически* вознаграждаются, поскольку то, что доставляет им наибольшее удовольствие, связано с использованием их богатства и умений в интересах других представителей культуры (именно это наблюдалось у индейцев, которых Маслоу изучал летом 1938 г.). В подобных культурах, как подчеркивал Маслоу, «добродетель окупается»[12].

Обычное противоречие между внутренним и внешним, по Маслоу, также разрешается потому, что причина, по которой человек работает, «интроецируется» и становится частью собственного «я», в результате чего «внутренний и внешний миры сливаются и превращаются в единое целое»[13]. Маслоу утверждал, что такая синергия чаще всего наблюдается в идеальных условиях, характерных для теории Y Макгрегора, когда работники самостоятельны, сотрудничают, поддерживают друг друга и находятся в доверительных отношениях.

В своих летних записях Маслоу также неодобрительно высказывался в отношении тех «молодых», которые считали, что самоактуализация является результатом импульсивных действий и не требует упорной работы. «Все они, похоже, собираются пассивно ждать, когда это произойдет, не прилагая никаких усилий, — отмечал он[14]. — Самоактуализация — это упорная работа… Она требует служения во внешнем, повседневном мире, а не только внутренних устремлений»[15].

В частности, Маслоу ратовал за путь к самоактуализации, показанный в классическом японском фильме «Жить»*: «Упорный труд и стремление хорошо делать ту работу, которая является вашим призванием, или любую другую важную работу, “требующую” выполнения»[16]. С точки зрения Маслоу, теми, кто добился самоактуализации в наибольшей мере, двигало призвание, а не стремление к счастью. Вместе с тем он подчеркивал, что счастье нередко приходит как результат: «Счастье — это сопутствующее явление, побочный продукт, к которому порой напрямую не стремятся, а получают попутно, как награду за добродетель… Единственными счастливыми людьми, которых я знаю, являются те, кто много работает над тем, что им кажется важным»[17].

За долгие годы после того, как Маслоу записал эти слова на свой диктофон летом 1962 г., психологи собрали огромное количество фактов, говорящих о том, что цель является одной из критически важных потребностей людей, а также основным источником смысла и значимости в нашей жизни.

ПОТРЕБНОСТЬ В ЦЕЛИ

Поиск смысла — главная движущая сила в жизни человека… Некоторые авторы считают, что смысл и ценности — это «не более чем защитные механизмы, реактивные образования и сублимации». Что до меня, то я не собираюсь жить ради «защитных механизмов» и не готов умереть ради «реактивных образований». Человек живет и даже умирает ради своих идеалов и ценностей!

Виктор Франкл,
«Человек в поисках смысла» (1959 г.)

До школьной климатической забастовки у меня не было ни напористости, ни друзей, я ни с кем не разговаривала. Я просто сидела в одиночестве дома и страдала от расстройства пищевого поведения. Теперь все это позади,

---

* Фильм Акиры Куросавы, 1952 г. — *Прим. пер.*

я нашла смысл в мире, который порой кажется пустым и бессмысленным очень многим.

Грета Тунберг,
17-летняя аутистка, экологическая активистка[18]

В документальном фильме «Пещера забытых снов» режиссер Вернер Херцог и его съемочная группа представили зрителям замечательные виды пещеры Шове на юге Франции. В этой пещере, открытой в 1994 г. и названной в честь одного из открывателей, Жана-Мари Шове, находятся превосходно сохранившиеся наскальные рисунки, выполненные 32 000 лет назад. По словам Херцога, эта пещера похожа на «застывшее мгновение». Среди сотен изображений животных — включая лошадей, мамонтов и медведей — там есть несколько групп отпечатков ладоней. Несложно посмотреть на эти отпечатки и понять устремления наших далеких предков. Еще 32 000 лет назад наши пращуры хотели оставить след (в буквальном смысле) и показать, что они были здесь и имели значение.

Такое стремление характерно только для людей. Заметьте, это не медведи рисовали превосходные картины и совершенно намеренно оставляли отпечатки конечностей (хотя они и могли случайно оставить отпечатки лап). Это делали *мы*. Философ и прозаик Ребекка Гольдштейн называет это «инстинктом значимости»[19]. Существует множество способов достижения значимости, однако один из наиболее перспективных путей — это обретение цели.

Потребность в цели можно определить как потребность во всеобъемлющем устремлении, которое вдохновляет человека и служит центральным источником смысла в жизни. Наличие цели нередко приводит к фундаментальному пересмотру значимости основных мотивов, определяющих индивидуальность. То, что когда-то полностью поглощало вас, вдруг становится незначительным и даже может показаться пустым[20].

Экзистенциально-гуманистический психотерапевт Джеймс Бьюдженталь обратил внимание на то, что обычно в начале

процесса лечения пациентов заботит одно и то же: всех их мучает вопрос, какие они в принципе — «хорошие» или «плохие», — когда говорят о нарушении тех или иных социальных норм в попытке побороть чувство беспомощности. «Неврастеник нередко чувствует такую угрозу в своей скрываемой обеспокоенности, что не может позволить себе вложиться в нечто действительно важное для него», — пишет Бьюдженталь в своей книге «В поиске аутентичности». Однако в процессе лечения пациенты обращаются к «реальным вопросам», таким как готовность быть значительно разборчивее в обязательствах и позволить вещам существовать. Их прежние заботы уходят в перспективу. Бьюдженталь также наблюдал у пациентов взгляд на счастье, как на цель. «Актуализирующийся человек занят вопросами, которым он посвятил свою жизнь, и редко останавливается, чтобы оценить уровень своего счастья, — говорит Бьюдженталь. — По всей видимости, только неврастеники и несчастные напрямую связывают свои заботы со счастьем… Счастье — это состояние, которое гонится прочь той же рукой, что ловит его, однако такое присуще людям, которые понимают себя»[21].

В опубликованном в 1964 г. эссе «Психология счастья» Маслоу ратовал за пересмотр и обогащение концепции счастья в целом. Он говорил о том, что мы должны научиться отказываться от счастья как от цели в жизни, и считал привилегией жизни «содержательную боль» — рождение детей, сильную любовь к другим, хотя нам приходится разделять их проблемы, творческие мучения. Понятие хорошей жизни и счастья, по представлениям Маслоу, требовало включения в него «привилегии несчастья»: «Возможно, нам стоит определить счастье как реальные эмоции, связанные с реальными проблемами и реальными задачами»[22].

Другой ключевой аспект цели заключается в том, что она побуждает к действию. Наличие цели заставляет идти дальше, невзирая на препятствия, поскольку такое упорство воспринимается как нечто стоящее усилий. Как сказал Ницше, «тот, кто

знает, зачем ему жить, способен вынести почти любое как». Эта фраза стала девизом Виктора Франкла, которого пребывание в нацистском лагере смерти привело к созданию новой формы психотерапии, получившей название логотерапии. В ее основе лежит идея о том, что у людей есть не только «стремление к удовольствию» (по Фрейду) или «стремление к власти» (по Адлеру), но и «стремление к смыслу»[23]. Франкл отмечал, что «человека изначально стимулы толкают, а смысл тянет… Главным для человека является стремление к смыслу!»[24]. Когда главенство стремления к смыслу разрушается, по Франклу, наша энергия направляется на стремление к власти, а когда и эта потребность разрушается, вся энергия уходит на стремление к удовольствию.

Франкл был уверен не только в том, что стремление к смыслу является главной бытийной заботой в нашей жизни, но и в том, что его *нельзя* свести к другим потребностям. Когда Франклу было 14, учитель на уроке сказал, что человек — это не более чем процесс окисления. Услышав это, Франкл вскочил со своего места и заявил: «А в чем тогда состоит смысл человеческой жизни?»[25]

В 16 Франкл уже читал лекции в философском кружке в Вене о смысле жизни и утверждал, что цель жизни заключается не в постановке вопросов, а в поиске *ответов* на вопросы или запросы, выдвигаемые жизнью. Как Франкл позднее написал в своей классической книге «Человек в поисках смысла», он на собственном опыте убедился в том, что в концентрационном лагере больше шансов на выживание имели те, у кого была цель. По его словам, те, кто видел смысл в жизни, могли «трансформировать личную трагедию в триумф, превратить свои невзгоды в достижения»[26, 27].

Маслоу нередко писал о цели как о призвании, эдаком зове свыше. Хотя у понятия зова свыше явно просматривается религиозная коннотация, многие люди говорят о чувстве «призыва из будущего» независимо от своей религиозности[28]. Научные данные подтверждают тот факт, что представление о своей

работе, как о зове свыше, связано с удовлетворенностью жизнью. Прочтите следующие три раздела и решите, что вам ближе.

Работа

Г-н А работает в основном ради денег, которые нужны ему для поддержания определенного уровня жизни за пределами служебной деятельности. Если бы он был материально обеспеченным, то не стал бы заниматься тем, что делает сейчас; он нашел бы себе другое занятие. Работа для г-на А, в принципе, естественная потребность, во многом сродни дыханию или сну. Но ему нередко хочется, чтобы время на работе летело побыстрее. Он с нетерпением ждет выходных и отпуска. Если бы г-ну А выпал шанс прожить еще одну жизнь, он наверняка сменил бы характер работы. Он не стал бы советовать ни друзьям, ни своим детям заниматься таким делом. Г-н А с нетерпением ждет момента, когда он выйдет на пенсию.

Карьера

Г-ну В, в принципе, нравится его работа, однако он собирается сменить ее в течение пяти ближайших лет. В его планах найти другую, более престижную работу. На будущее он наметил себе несколько целей, связанных с должностями, которые рассчитывает занять. Иногда его нынешняя работа кажется пустой тратой времени, однако он знает, что должен хорошо проявить себя на ней, иначе ему не продвинуться. Г-ну В не терпится получить повышение. В нем он видит признание высокого качества своей работы и символ успеха в соперничестве с коллегами.

Призвание

Для г-на С работа — одна из важнейших частей жизни. Ему очень нравится заниматься именно таким делом. Поскольку то, чем г-н С зарабатывает на жизнь, является неотъемлемой частью его существа, на первом месте в его рассказах

людям о себе стоит работа. Он имеет обыкновение брать работу домой и заниматься ею даже во время отпуска. Большинство его друзей работают вместе с ним, он является членом нескольких профессиональных объединений и клубов. Г-н С чувствует себя хорошо на работе потому, что любит ее, и потому, что она в его представлении делает мир лучше. Он советует друзьям и своим детям заняться именно этой работой. Уход с этой работы г-н С воспринял бы как катастрофу, поэтому он не хочет даже думать о пенсии.

Организационный психолог Эми Вжесневски с коллегами обнаружила, что большинство людей легко находят себя в одном из этих трех измерений (исследователей буквально поразила та легкость, с какой люди делают это!)[29]. По ее данным, те, кто считает работу своим призванием, говорят о более высоком уровне удовлетворенности жизнью и работой, а также отсутствуют на работе реже по сравнению с тем, кто видит в работе просто источник заработка или ступеньку карьерной лестницы. Справедливость такого результата, даже когда учитывается доход, уровень образования и профессия, свидетельствует о том, что удовлетворенность жизнью и работой больше зависит от того, как вы воспринимаете работу, а не от дохода или престижности занятия. Фактически следующее утверждение сильно коррелирует с представлением о работе, как о призвании: «Если бы я был финансово обеспеченным, я бы продолжил заниматься тем же делом даже бесплатно».

Наконец, наличие цели предполагает ответственность. Поставив себе высокую цель, вы принимаете ответственность за последствия своих действий на пути к ее достижению. Хотя принятие ответственности за свои действия не обязательно подразумевает моральный долг, общим для тех, кто меняет мир к лучшему, является то, что они выбирают морально оправданный путь к служению высшей цели[30].

Уильям Деймон, который посвятил себя исследованию пути к цели, приводит в качестве примера очень успешного бизнесмена Макса де При, основателя компании по производству офисной мебели Herman Miller. Несмотря на то, что многие его конкуренты не гнушались темными делишками, например подкупом чиновников, для получения преимущества, де При взял на себя обязательство добиться успеха честным путем и не отступал от него ни на шаг. Ему просто хотелось смотреть на свое отражение в зеркале и гордиться увиденным[31]. Принятие личной ответственности не помешало де При стать успешным бизнесменом и автором бестселлеров.

В самом деле, отличительным качеством самоактуализирующегося человека вполне может быть способность стремиться к такой цели, которая делает его *белой вороной* в существующем окружении, особенно если оно нездоровое, враждебное или опасное[32]. Как заметил Эрих Фромм, чтобы считаться здравомыслящим в *безумном обществе*, нужно самому творить безумие! Маслоу упомянул эту мысль во введении в книге «По направлению к психологии бытия»:

> Разве болезнь заключается в наличии симптомов? Я считаю, что болезнь может заключаться и в отсутствии симптомов, когда они должны быть. Разве здоровье означает отсутствие симптомов? Я с этим не согласен. Кого из нацистов, служивших в Освенциме и Дахау, можно считать «здоровыми» людьми? Тех, кто чувствовал вину, или тех, кто засыпал с чистой совестью? Возможно ли, чтобы человек, по самой сути своей, не ощущал конфликта, страдания, подавленности, гнева и т. д.?[33]

Маслоу говорил о необходимости прислушиваться к своему «внутреннему голосу», который точно отражает вашу натуру, предназначение, способности и призвание в жизни. Но что делать, если вы не чувствуете никакого призвания? Или что,

если у вас *неправильное* призвание, такое, которое фактически мешает росту, делает вас нездоровым и не вяжется с вашими лучшими качествами? Или что, если у вас идеальное призвание, но вы не можете достичь своих целей? Все это очень серьезные источники разочарования и незащищенности, которые, без сомнения, мешают личностному росту. Оставшуюся часть этой главы я посвящаю рассмотрению последних научных рекомендаций в отношении того, как разумно выбирать устремление и разумно следовать выбранному курсу.

РАЗУМНЫЙ ВЫБОР УСТРЕМЛЕНИЯ

То, что бессмысленно делать, нет смысла делать хорошо.

Абрахам Маслоу,
«Эвпсихическое управление» (1965 г.)

Для личностного роста недостаточно просто иметь цель. Можно определить для себя массу архиважных устремлений, которые в реальности ничуть не способствуют нашему превращению в целостную личность и во многих случаях напрямую мешают самореализации. Исследования говорят, что критически важно выбирать подходящие *для себя* цели.

Цель: что

В 1980-х гг. Роберт Эммонс инициировал проведение исследовательской программы по личностным устремлениям с использованием нового подхода: он просил людей перечислить свои устремления[34]. Хотя это может показаться не слишком оригинальным, в те времена в большинстве исследований людям предлагали выбрать свои цели из списка, составленного исследователем. Эммонс ввел в практику еще одно новшество — впервые оно было предложено исследователем состояния потока и креативности Михаем Чиксентмихайи — так называемый метод выборки переживаний[35], когда участники сообщают о своем

настроении и мыслях через регулярные интервалы на протяжении трех недель.

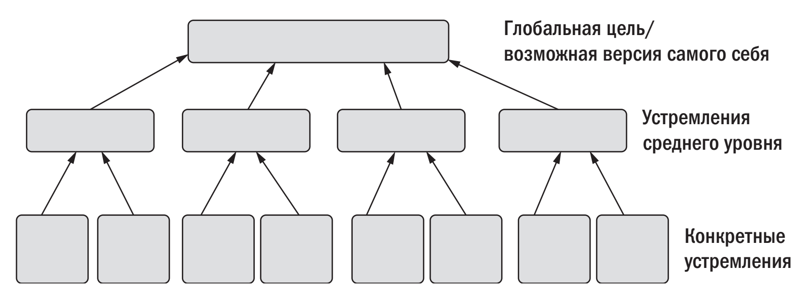
Эммонс обнаружил явную взаимосвязь устремлений и настроения: чем больше люди ценили свои устремления и чем больше усилий они прилагали для достижения цели, тем сильнее было их чувство «счастья» и «радости» на протяжении трех недель. В то же время те, кто сообщал о чувстве «грусти» и «подавленности», говорили о потере веры в возможность успеха, о сомнениях в своем устремлении и противоречиях между устремлениями. Хотя простое наличие личностных устремлений соотносилось с более высокой удовлетворенностью жизнью, в число имеющих высокий уровень удовлетворенности попадали те, кто считал свои устремления важными, ценными и не конфликтующими друг с другом.

Это исследование личностных устремлений имеет большое значение, поскольку оно прямо демонстрирует важность наличия объекта стремления в жизни. За последние 25 лет Кеннон Шелдон, ученик Эммонса, углубил это исследование по целому ряду направлений[36]. Прежде всего, Шелдон с коллегами показал, что для повышения благополучия помимо выбора и реализации личностных устремлений значение имеет еще и содержание этих устремлений. Цели, способствующие росту, — компетентность, самосовершенствование, креативность, принадлежность, вклад в общество, — с большей вероятностью ведут к благополучию, чем цели, связанные со статусом и обусловленные незащищенностью, — обретение власти, денег, самоуважения, красивого внешнего образа или известности.

Конечно, поскольку у всех нас множество потребностей, наши устремления в жизни многочисленны. Когда людей просят перечислить свои устремления в психологических экспериментах, они обычно не ограничиваются чем-то одним. Вместе с тем в большинстве случаев устремления не слишком хорошо взаимосвязаны, а у некоторых они вообще фрагментированы и наводят на мысль о непоследовательности и отсутствии смысла

в жизни. Проведенное исследование говорит о том, что для оптимального психологического здоровья требуется не только правильное содержание устремлений, но и их интеграция.

В идеале наши устремления должны быть организованы так, чтобы поддерживать «конечную цель» и помогать нам превращаться в более целостную личность[37]. Исследователи саморегуляции подчеркивают, что целенаправленное поведение имеет иерархическую организацию, восходящую от конкретных, краткосрочных, практических целей к абстрактным, долгосрочным, глобальным жизненным целям[38]. Наши наивысшие устремления — например, «Я хочу стать выдающимся тренером-консультантом по здоровому образу жизни» — с большей вероятностью являются сознательными и самоопределяемыми, чем устремления низкого уровня («Я хочу съесть этот кусочек пиццы»), которые обычно связаны с более непроизвольными и привычными действиями.



Иерархия личностных устремлений

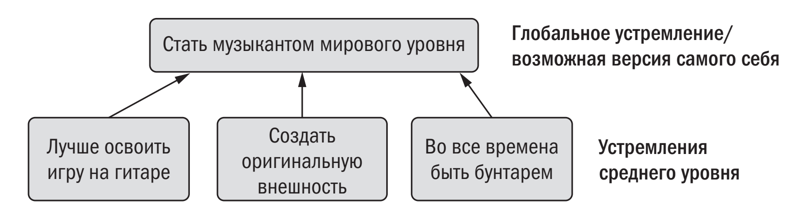
Несмотря на то, что многие (если не большинство!) наши модели поведения определяются бессознательными привычками, а осознанность обычно приходит в последнюю очередь, она все же позволяет выбирать поведенческие возможности, «придавая вес тому или иному варианту»[39]. Идут нешуточные дискуссии о том, есть ли у нас в буквальном смысле свобода воли[40]. Я не собираюсь разворачивать эту дискуссию здесь,

однако считаю, что самоопределяемые устремления или призвания оставляют нам свободу воли, поскольку позволяют целенаправленно переходить от обдумывания к осуществлению[41]. Если мы выбираем свою цель разумно, то можем изменять приоритеты и реорганизовывать устремления так, чтобы они помогали служению общей цели, позволяли нам выходить за пределы нынешнего самосознания и двигаться в направлении самосовершенствования[42].

Значение ясного представления о своей возможной индивидуальности нельзя переоценить. В 1950-х гг. психолог Пол Торранс организовал наблюдение за группой учеников начальной школы с целью выявления наиболее важных характеристик творческого мышления на протяжении жизни. Его исследование, продолжавшееся 25 лет, показало, что одним из самых эффективных предикторов склонности к творчеству является степень, в которой участникам в юности «нравился их будущий образ»[43]. Эта единственная переменная превосходила по эффективности все остальные показатели успеваемости в школе, которые Торранс с коллегами учитывал в исследовании. В своей статье «О важности любви к “чему-либо”» Торранс написал, что «самые вдохновляющие моменты случаются в те доли секунды, когда наша борьба и поиски неожиданно трансформируются в невероятную атмосферу чего-то совершенно нового, в образ будущего»[44].

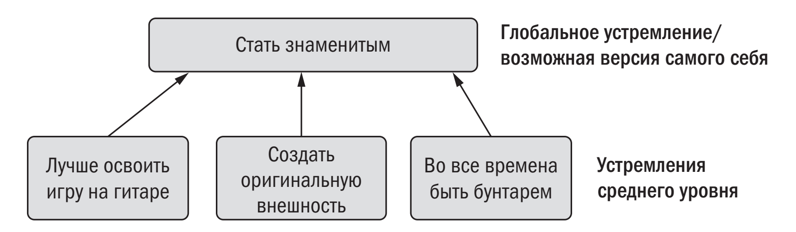
Таким образом, самый разумный путь в жизни — это осознанная преданность цели, которая выражается в вашем видении своего будущего образа и тесно связана с вашими другими устремлениями. Не исключено, что вам придется осознанно изменять свои привычки, которые перестают соответствовать общему представлению о том, кем вы можете стать. В действительности, ваша иерархия целей не обязательно должна состоять только из того, что нужно делать; не менее важно и то, что *не* нужно делать, например «достойно отказываться от возможностей, которые не находят отклика в душе».

Существуют и несвязанные иерархии. Возьмем, например, человека, который определяет свое глобальное устремление как «стать музыкантом мирового уровня».

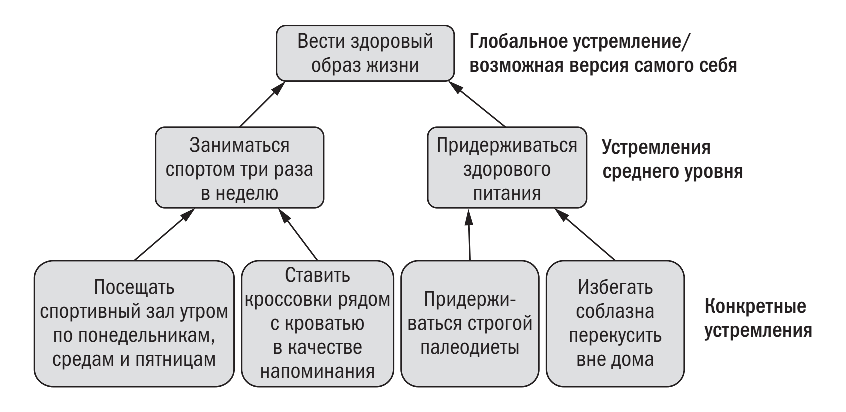


У этого человека повседневные устремления разнородны и ориентированы на статус и рост. Не все они в равной мере направлены на достижение глобальной цели — превращение в музыканта мирового уровня. Этот музыкант в большей мере посвятил бы себя ее достижению, если бы заменил некоторые цели среднего уровня на устремления, более тесно связанные с ростом и мастерством, например на поиск наставников, более активное участие в концертах и расширение круга связей в музыкальной среде.

Также можно иметь и хорошо интегрированную иерархию целей, поддерживающую глобальное устремление, которое не заслуживает реализации. Например, вашим высшим устремлением может быть «увеличение числа подписчиков в социальной сети», однако вряд ли реализация такой цели будет способствовать превращению в целостную личность. Бывает, что некоторые сводят общее устремление к простому заявлению «стать знаменитым». Ниже приведен пример хорошо интегрированной иерархии с целью, которая напрямую не связана с ростом.



Конечно, каждая из этих целей более низкого уровня может повышать вероятность обретения известности, однако стоит ли вообще стремиться к такой цели? Если у вас *несколько* устремлений высокого уровня (а их вполне может быть больше одного), то важно обеспечить еще более глубокую интеграцию иерархии так, чтобы одно начинание в жизни способствовало осуществлению других. На рисунке ниже приведен пример иерархии целей, которая поддерживает рост во многих других сферах жизни.



Какой бы ни была ваша иерархия, следите за тем, чтобы организация устремлений и целей приближала вас к реализации лучшей версии самого себя и помогала избегать многочисленных (нередко очень соблазнительных) отступлений и внешних запросов, мешающих достижению глобальных целей. Исследователи Шелдон и Тим Кассер подтверждают, что наличие способствующих росту устремлений и их гармоничной интеграции сочетается с целым набором благоприятных для здоровья аспектов, включая хорошее повседневное настроение, удовлетворенность жизнью, самоактуализацию, жизненный тонус, участие в значимой деятельности и гармонию различных ролей в жизни[45].

Цель: почему

В идеальных условиях должен наблюдаться изоморфизм, взаимное притяжение со стороны человека и его [самоактуализирующейся] работы (его дела, ответственности, призвания, профессии, задачи и т. д.). Иначе говоря, каждая задача должна «запрашивать» именно того человека в мире, который лучше всего подходит для нее, как ключ к замку, а каждый человек должен чувствовать, какой запрос больше всего соответствует ему, быть настроенным на его волну и отвечать на него. Это взаимодействие, взаимное соответствие, как в хорошем браке или в хорошей дружбе, тех, кто создан друг для друга.

Абрахам Маслоу,
«Эвпсихическое управление» (1965 г.)

Важно не просто выбирать цели, которые значительно способствуют личностному росту, а выбирать их обоснованно, так, чтобы они находили отклик в вашей душе на очень глубоком уровне. Вполне возможна такая ситуация, когда вы выбираете цель, но не чувствуете, что она *действительно* ваша.

Шелдон обнаружил, что мы можем получить представление о мотивах, лежащих в основе наших устремлений, сознательно размышляя о том, *почему* выбрали конкретные цели. Чтобы разобраться с тем, как это работает, нужно понимать главный постулат теории самодетерминации[46]. В соответствии с этой теорией люди различаются по той степени, в какой они чувствуют себя способными распоряжаться собственной жизнью. Степень, в которой люди уверены в том, что сделанный ими выбор отражает их сущность, а не обусловлен внешними силами или внутренней незащищенностью и виной, варьирует очень сильно. Все разнообразие мотивов образует континуум «качества мотивации», которое схоже с «градиентом автономии», понятием, введенным Карлом Роджерсом[47].

Качество вашей мотивации может варьировать от полного отсутствия мотивации (когда что-то делается просто для галочки) до внешнего давления, внутреннего давления, личной ценности и внутренней мотивации, при которой вы получаете

удовлетворение и удовольствие от работы. Высшее качество мотивации наблюдается у тех, кто очень высоко ценит свое дело и получает от него удовлетворение.

Континуум качества мотивации

ОТСУТСТВИЕ МОТИВАЦИИ	ВНЕШНЕЕ ДАВЛЕНИЕ	ВНУТРЕННЕЕ ДАВЛЕНИЕ	ЛИЧНАЯ ЦЕННОСТЬ	ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ
Я чувствую, что делаю это просто для галочки	Я контролируем: • наградой/пустой похвалой • наказанием/угрозой • принуждением со стороны других	Я контролируем: • виной/стыдом • давлением на себя • вовлеченностью эго	Я одобряю и высоко оцениваю цели моей работы (даже если она не доставляет удовольствия)	Работа приносит мне внутреннее удовлетворение. Я получаю удовольствие от своей работы
Связано с: • более низкой производительностью • более низкой креативностью • менее эффективным обучением • меньшей удовлетворенностью вознаграждением • меньшей преданностью ценностям и правилам • меньшей лояльностью и доверием		Более низкое качество мотивации	Более высокое качество мотивации	Связано с: • более высокой результативностью • более высокой инновационностью • более глубоким обучением • более высокой удовлетворенностью работой и вознаграждением • более высокой преданностью ценностям и правилам • более высокой лояльностью и доверием

Шелдон впервые применил эту концепцию при исследовании личных устремлений. К его удивлению, оказалось, что простое включение устремления в список не означает восприятия его как своего. Некоторые цели люди не считали определенными самостоятельно, словно они не были связаны с их глубинными интересами, ценностями, талантами, потребностями или мотивами[48].

Что разделяет тех, кто имеет самоопределенные устремления, от тех, кто считает их навязанными? Первые результаты, полученные Шелдоном, говорили о том, что наибольшую независимость в определении устремлений чувствовали те, кто был

более открыт опыту и в большей мере учитывал свои внутренние переживания. Такие люди также получали более высокую оценку в тесте по самоактуализации. Последующие исследования показали, что наиболее точно характеризовали личность те устремления, которые были «самосогласованными». Существует масса исследований, подтверждающих, что выбор самосогласованных целей важен не только для запуска восходящей спирали роста, самореализации и благополучия, но и для определения объема усилий, которые вы готовы затратить на осуществление устремления — и вероятности *достижения* цели в конечном итоге[49].

Есть множество причин, по которым вы можете стремиться к чему-то не слишком вам подходящему. Например, Шелдон обнаружил, что сообщавшие о меньшей степени самосогласованности своих устремлений — т. е. о меньшем их соответствии внутренним интересам и ценностям — демонстрировали более значительную зависимость от внешнего влияния. И в самом деле, известно немало социальных факторов (например, родители, друзья и социальные сети), которые могут оказывать сильное влияние на ваши взгляды и устремления. Как результат, вы можете сталкиваться с ситуациями или работой, которую вроде бы цените или считаете, что «должны» ценить, а в душе не чувствуете этой ценности. Многие социальные установки продиктованы лучшими побуждениями, вроде установки делать что-то в интересах общества. Однако, как показывает исследование Адама Гранта, просоциальная мотивация в отсутствие внутреннего удовольствия от соответствующей деятельности способна негативно сказываться на упорстве, эффективности и производительности[50].

Мы нередко так увлекаемся действиями на уровне своего «рационального “я”» (кем мы «должны» быть), что теряем связь с нашим «эмпирическим “я”» (кем мы являемся *на самом деле*)[51]. Однако эмпирическое «я» зачастую имеет глубокое понимание того, кто мы есть и, что более важно, кем мы *можем* стать. Мы

не должны стыдиться этих сигналов, их нужно принимать полностью и с пониманием.

При определении лучших сторон самого себя (т. е. лучшей версии самого себя) полезно оценить ваши «личные достоинства», или конкретные аспекты личности, которые вы стремитесь использовать и которые обеспечивают аутентичное выражение и наполняют вас жизненными силами[52]. В их число входят разнообразные таланты и «сильные стороны характера», т. е. те аспекты личности, которые вносят положительный вклад в создание условий хорошей жизни для вас самих и для других[53].

НРАВСТВЕННАЯ ЦЕЛЬ

Когда я рассказываю о потребности в цели, кто-нибудь неизменно спрашивает: «Ну а как же Гитлер? У него, похоже, было довольно сильное чувство цели». Дело здесь вот в чем: я не спорю с тем, что на протяжении нашей истории люди не раз удовлетворяли свою потребность в цели деструктивным образом. Именно поэтому я придаю особое значение *интегрированной* иерархии потребностей. Очень опасно перескакивать прямо к цели без работы над другими областями роста. Одно из современных исследований показывает, что в основе воинствующего экстремизма лежит доминирование потребности в личной значимости — желание иметь значение, «быть кем-то» и видеть смысл в своей жизни[54]. Наличие цели не всегда бывает здоровым. Вполне можно выбрать устремление, которое вытаскивает на поверхность все худшее, что есть в вас и в других, под влиянием отчаянного, непрекращающегося желания восполнить дефицит защищенности, будь это безопасность, принадлежность или самоуважение.

Наличие цели не всегда бывает здоровым.

Хотя Гитлер, надо полагать, удовлетворял свою потребность в цели, можно ли считать, что он делал это таким способом,

который максимально способствовал личностному росту? (Этот вопрос чисто риторический.) Я ставлю потребность в цели так высоко в интегрированной иерархии не просто так. В соответствии с результатами исследований больше всего способствует росту та цель, которая опирается на прочный фундамент безопасного окружения, принадлежности, связи и здорового самоуважения и подкрепляется исследованием и любовью. Она требует глубокой интеграции множества потребностей.

Психолог Джереми Фраймер с коллегами всесторонне проанализировал образы влиятельных высоконравственных фигур предыдущего полувека[55]. Объекты анализа отбирались на основе критериев, определенных Энн Колби и Уильямом Деймоном в книге «Некоторым не все равно»[56]. По Колби и Деймону, «высоконравственными личностями» считаются те, кто обладает следующими качествами:

- *Принципиальность/добродетельность*: они демонстрируют «приверженность нравственным идеалам или принципам, включая уважение к нормам гуманизма в целом, или стабильные признаки нравственной добродетели».
- *Непротиворечивость*: они «склонны действовать в соответствии со своими нравственными идеалами или принципами, что подразумевает также непротиворечивость действий и намерений, средств и целей».
- *Храбрость*: они демонстрируют «готовность пожертвовать собственными интересами ради своих ценностей».
- *Одухотворенность*: они «склонны вдохновлять других и, такими образом, побуждать их к нравственным поступкам».
- *Скромность*: они «реалистично скромны в оценке своей значимости для мира в целом, что подразумевает практически полное отсутствие стремления потешить собственное самолюбие».

Опираясь на экспертную оценку влиятельных фигур по этим критериям, Фраймер с коллегами идентифицировал высоконравственных людей. В их число вошли Роза Паркс, Ширин Эбади, Нельсон Мандела, Махатма Ганди, Аун Сан Су Чжи, Далай-лама, Мартин Лютер Кинг-младший, Андрей Сахаров, Эммелин Панкхёрст и Элеонора Рузвельт. Эти люди получили высокую оценку по всем пяти критериям, предложенным Колби и Деймоном.

Противоположностью им являются влиятельные фигуры, варьирующие от «тиранов», таких как Адольф Гитлер и Мао Цзэдун, которые имеют низкую оценку по принципиальности/добродетельности и скромности и среднюю оценку по остальным показателям, до «фанатиков» вроде Ким Чен Ына, Элиота Спитцера, Дональда Рамсфелда и Мэла Гибсона, имеющих низкую оценку по всем пяти критериям, и «выдающихся деятелей», таких как Мэрилин Монро, Билл Беличик, Дэвид Бекхэм, Кондолиза Райс, Ху Цзиньтао и Арнольд Шварценеггер, у которых оценка близка к нулевой по всем критериям. Хотя вы можете не согласиться с такой классификацией, замечу, что она определяется не политическими соображениями. Как минимум в вопросе о том, кого считать хорошим человеком, либералы и консерваторы опираются на удивительно сходную моральную базу, включающую заботливость, справедливость и чистоту помыслов, когда дают нравственную оценку влиятельным людям[57].

Так что же они обнаружили? В определенном смысле все влиятельные фигуры слеплены из одного теста: они безраздельно преданы своему стремлению к цели. Как подчеркивает психолог Андреа Кужевски, общим у героев и злодеев является их твердость, храбрость, склонность к риску и бунтарство[58]. Она даже придумала название для бесстрашных героев: Х-альтруисты.

Несмотря на это, две группы различаются по ключевым переменным. У высоконравственных людей потребности в субъектности и общности значительно более сбалансированы, тогда как

у остальных влиятельных фигур преобладает сильная субъектность. В частности, высоконравственные люди проявляют «осознанное себялюбие», демонстрируя интеграцию личных и общественных мотивов, при которой продвижение собственных интересов сочетается с помощью другим[59]. Это поразительно схоже с представлением Маслоу о синергии.

У влиятельных фигур, кроме того, очень сильна разница между конечными целями. У высоконравственных людей личное всегда находится на службе у общественного. Субъектность служит всего лишь инструментом для реализации гуманистических устремлений. Вот, например, выдержка из выступления Эммелин Панкхёрст, британской суфражистки, 21 октября 1913 г. в Нью-Йорке:

> К счастью, у нас есть опыт борьбы, и мы готовы бороться за права всех женщин по всему миру. Все, о чем мы просим, это поддержать нас. Мы просим вас показать, что, хотя вы, может быть, и не собираетесь бороться подобно нам, вам понятна суть нашей борьбы; что вы видите в нас женщин, которые борются за великую идею; что мы хотим улучшить человечество и что путь к этому мы видим в эмансипации и повышении статуса женщин[60].

В этом выступлении видно, что средство реализации личного (борьба за права) подчинено служению общественному (улучшению человечества). А у тех влиятельных личностей, которые не были высокоморальными, личное служит самому себе. Для них характерно полное отсутствие ясной просоциальной цели, либо стремление к неопределенному улучшению (например, к достижению «величия»), либо явная жажда власти, денег, статуса или контроля над другими. По утверждению Фраймера и его коллег, хотя личное и общественное у большинства людей психологически разделены (в каждый момент активно что-то одно), высоконравственные личности отличаются

исключительно высокой интеграцией этих двух сторон человеческой жизни[61].

Конечно, не всем дано быть такими, как Махатма Ганди или Элеонора Рузвельт, однако большинство из нас может найти неисчерпаемый источник роста, энергии и целостности в гармоничной интеграции стремления реализовать себя со стремлением оказать положительное влияние на других через овладение профессией, создание художественного произведения, вдохновляющее руководство или участие в работе общественной организации. Человек в наибольшей мере счастлив, настойчив, продуктивен и эффективен, когда он действует по своему усмотрению и одновременно стремится оказать положительное влияние[62]. Как выразился Шелдон, «самым счастливым является тот, кто делает хорошие вещи по хорошим причинам»[63].

Добиться такого высокого уровня интеграции не так просто, это требует серьезного саморазвития, однако принципиально важно для превращения в целостную личность. По словам психологов Уильяма Нэсби и Нэнси Рид, «герои различаются по тому, как они сражаются с драконами; только герои высшего, легендарного уровня, гармонично сочетающие личное и общественное… отваживаются поднять меч и сразиться с реальным внутренним драконом»[64].

Подводя итог, можно сказать, что разумный подход предполагает выбор таких глобальных устремлений, которые (а) реально соответствуют вашим глубинным позывам к росту; (б) доставляют удовольствие и определяются без принуждения; (в) помогают вам двигаться в направлении своего будущего образа, продолжая расти и вносить вклад в общество; (г) хорошо интегрированы с вашими другими устремлениями в жизни, а также с базовыми потребностями.

Однако разумный выбор устремления — это лишь первый шаг. Чтобы в полной мере реализовать трансформационный эффект удовлетворения потребности в цели, необходимо *жить* ради своей цели. Разумно.

РАЗУМНОЕ СЛЕДОВАНИЕ ВЫБРАННОМУ КУРСУ

Предупреждаю, что тот, кто сознательно намерен довольствоваться меньшим, чем позволяют его способности, будет глубоко несчастен всю оставшуюся жизнь. Это отказ не только от собственных способностей, но и от собственных возможностей.

Абрахам Маслоу,
«Новые рубежи человеческой природы» (1971 г.)

Иметь призвание, которое действительно подходит вам, — это одно, а жить в соответствии со своим призванием — совершенно другое. Устремления являются важнейшей движущей силой на пути к цели. Однако иметь устремления недостаточно. Жизнь в соответствии с призванием требует разумного подхода. Для достижения оптимального здоровья, роста и благополучия принципиально необходимо следующее:

- SMART-цели;
- твердость характера и беспристрастность;
- сбалансированная страсть;
- проявление личных достоинств;
- надежда;
- поддержка;
- понимание, когда нужно уйти.

SMART-цели

Для достижения целей, которые мы ставим перед собой, чрезвычайно важно, чтобы они были реалистичными, значимыми и настраивающими на успех. Именно поэтому при описании того, какими должны быть цели, используется аббревиатура SMART, которая расшифровывается так: 1) конкретные (S — specific); 2) измеримые (M — measurable); 3) достижимые (A — achievable); 4) актуальные (R — relevant); 5) ограниченные

по времени (T — time-specific)[65]. SMART-цели можно разбить на небольшие, более легко выполнимые задачи и, таким образом, повысить веру в собственные силы. Чтобы получить более ясное представление о том, как это работает, рассмотрим каждый аспект SMART-цели в отдельности[66].

Глобальная цель: я хочу больше тренироваться

Как сделать ее SMART-целью

КОНКРЕТНОСТЬ: цель должна быть предельно конкретной. Необходимо ясно указать, чего вы намерены добиться, где именно, когда и для кого. Существует масса путей улучшения вашего благополучия, однако сфокусируйтесь на одном и укажите конкретно: *например, «я хочу заниматься в спортивном зале не менее 150 минут в неделю (по 30 минут пять раз в неделю)».*

ИЗМЕРИМОСТЬ: цель должна быть измеримой, т.е. должно быть определено текущее или исходное значение, а также ожидаемое изменение: *например, «в настоящий момент я занимаюсь примерно 90 минут в неделю и хочу увеличить это время до 150 минут в следующем месяце».*

ДОСТИЖИМОСТЬ: цель должна быть реальной; если вы замахнетесь на что-то недостижимое, то можете разочароваться или потерять мотивацию. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы цель была достижимой, составив реалистичный календарный план ее реализации. *Например, «эта цель достижима потому, что я определенно могу тренироваться утром до занятий по понедельникам, четвергам и пятницам и вечером по средам и пятницам». (Если вы не жаворонок, то лучше намечать занятия на вторую половину дня.)*

АКТУАЛЬНОСТЬ: цель должна соответствовать глобальным устремлениям. Регулярно проверяйте, совпадают ли ваши краткосрочные цели с глобальными. *Например, «Я хочу больше*

тренироваться потому, что это дает мне энергию и позволяет лучше чувствовать себя. Занятия спортом помогают мне учиться, улучшают настроение, сон и общее состояние».

ОГРАНИЧЕННОСТЬ ПО ВРЕМЕНИ: цель должна быть привязана к конкретному сроку, чтобы вы 1) могли оценить, достигнута она или нет, и 2) могли активно корректировать ее, не дожидаясь неизвестно чего. *Например, «Я хочу довести продолжительность занятий до 150 минут в неделю в следующем месяце. В конце каждой недели я буду проверять, насколько это достижимо, и действовать соответствующим образом».*

Твердость характера и беспристрастность

По сравнению с тем, чем мы должны быть, наше состояние всего лишь полусон. Наше пламя приглушено, наши порывы сдерживаются. Мы используем лишь малую толику своих интеллектуальных ресурсов… У людей по всему миру огромные ресурсы, но применение им в полной мере находят лишь исключительные личности.

Уильям Джеймс,
«Энергия человека» (1907 г.)

Даже в счастливой жизни есть свои темные пятна, а слово «счастье» теряет смысл, если его не уравновешивает печаль. Намного лучше принимать все, что происходит, терпеливо и спокойно.

Карл Юнг,
«Искусство жить» (1960 г.)

Если вы хотите жить ради цели, то важно понимать, что глубинные страсти развиваются и растут со временем. Жизнь ради цели — это непрерывный циклический процесс нарастания страсти и самоотдачи[67]. Одно из недавних исследований показало, чем в большей мере призвание человека получает развитие в течение двухлетнего периода, тем выше вероятность того, что оно будет существовать и на третий год[68].

Как только появляется призвание, вы начинаете двигаться в направлении его реализации и все больше увлекаетесь своим

делом. Это заставляет вкладывать в него больше усилий и формирует восходящий цикл роста и развития[69]. Именно поэтому так важно не рассматривать свою страсть и интересы как полностью оформленные и ожидающие лишь выявления. Люди, которые считают интересы зафиксированными, с большей вероятностью теряют пыл, когда возникают трудности, и, следовательно, с большей вероятностью бросают начатое[70]. Разумный выбор устремлений вовсе не означает, что будет легко жить в соответствии с высшими целями.

В последние годы исследование Ангелы Дакворт популяризировало концепцию «твердости характера» — страстного и настойчивого стремления к долгосрочным высоким целям. Что-что, а твердость характера действительно *необходима* для того, чтобы жить в соответствии со своей целью[71]. Как говорит Дакворт, «твердость характера означает непреклонное следование [долгосрочной] цели. Даже когда у вас все рушится. Даже когда вы даете промашку. Даже когда продвижение к этой цели прекращается или замедляется»[72]. Твердость характера — это *преемственность* ваших глубинных обязательств и умение не сдаваться слишком быстро, когда дорога становится трудной. Твердость характера, по замечанию Дакворт, — это «отношение к жизни как к марафону, а не как к спринту»[73].

К сожалению, извращенных представлений о твердости характера больше чем достаточно[74]. Одним из самых больших заблуждений является то, что твердость характера — это движение напролом и упорное преследование единственной цели, не глядя на последствия для себя и других. Мы с моим коллегой Ребом Ребеле решили проверить это предположение в уверенности, что нужно различать *разнообразие* интересов (например, «Меня волнует большой диапазон вопросов и проектов») и *непостоянство* интересов (например, «Мои интересы очень нестабильны и постоянно меняются подобно направлению ветра»)[75].

Мы не нашли *никакой* связи между разнообразием интересов и их непостоянством, зато обнаружили значительную

положительную корреляцию между наличием разнообразных интересов и настойчивостью при столкновении с трудностями. Иными словами, наличие нескольких волнующих вас проектов не приводит к повышению вероятности отказа от них. Разнообразие интересов сильно связано со склонностью к исследованию, а также с более высоким уровнем здоровья, удовлетворенности жизнью, самопринятия, целенаправленности в жизни, личностного роста, чувства целостности, позитивных отношений, самостоятельности, устойчивости к стрессу, психологической гибкости, удовлетворенности работой, эффективности на работе, креативности и стремления оказать положительное влияние на мир. Непостоянство интересов имеет *отрицательную* связь со многими из этих результатов. Наше исследование ясно показывает, что вы можете иметь разнообразные интересы при сохранении непротиворечивости самых глубоких и ценных устремлений[76]. Фактически твердость характера в сочетании с исследованием и любовью (включая и здоровое себялюбие) повышает вероятность того, что вы не потеряете энтузиазм при возникновении проблем.

Буддистская концепция беспристрастности включает в себя тот аспект твердости характера, который, на мой взгляд, в наибольшей мере способствует личностному росту. Этот далекий от навязчивого преследования долгосрочных целей без оглядки на последствия компонент беспристрастности отвечает за излучение тепла и открытости при столкновении с неизбежными стрессами жизни. Будда видит в человеке, обладающем беспристрастностью, «наполненную, возвышенную, необъятную [личность] без враждебности и злой воли»[77].

Беспристрастность также связана с культивированием внимательности и наблюдательности, с отказом от слепого преследования цели, она предполагает открытость новой информации, постоянный поиск здравого смысла, честное осознание реальности, а кроме того, постоянное отслеживание прогресса в личностном росте и во влиянии на других.

Третий аспект беспристрастности — это уравновешенность, постоянство и уверенность в себе. Беспристрастность опирается на внутреннюю силу, уходит корнями в здоровую аутентичность и в самый центр вашего бытия. Чем более безопасно ваше текущее состояние, тем с большей вероятностью вы будете справляться с неизбежными трудностями на пути к тому, кем вы больше всего хотите стать.

Это подтверждают психологи Миа Вайнио и Дайва Даукантайте, которые обнаружили, что твердость характера коррелирует с целым рядом маркеров благополучия, включая самостоятельность, компетентность, самопринятие, личностный рост, цель в жизни и позитивные отношения с другими. Вместе с тем эта взаимосвязь *зависит* от того, как человек оценивает свой уровень аутентичности (включая моральные качества, чувство принадлежности и сопротивление внешнему влиянию) и внутренней устойчивости (степень, в которой мир воспринимается как понятный, управляемый и значимый)[78]. Из этого вытекает, что твердость характера именно в сочетании с беспристрастностью в наибольшей мере способствует благополучию и личностному росту.

Возникает вопрос: *насколько твердым может быть человек, который излучает тепло и демонстрирует принятие и терпимое открытое осознание действительности в условиях неизбежно суровой жизни? Разве жизнь ради цели не требует временами жестких действий в отношении кого-нибудь?* Не забывайте, что беспристрастность — это всего лишь часть интегрированной иерархии потребностей. Сам Маслоу подчеркивал, что характеристики самоактуализации временами могут казаться несовместимыми с действием, особенно когда оно реально необходимо. «Для самоактуализации убийство тигра может быть необходимым, хотя с точки зрения бытийного восприятия с ним лучше не связываться», — говорил он[79]. Действительно, иногда нужно решительно действовать для защиты собственного бытия или бытия других. Ключевым условием жизни ради цели и превращения

в целостную личность, таким образом, является беспристрастность в качестве *базового* варианта, однако при сохранении *способности* защищаться, сражаться и занимать непримиримую позицию.

Так или иначе, для большинства людей чаще всего именно беспристрастность необходима для того, чтобы с достоинством выдерживать шторма и оставаться сфокусированными среди проблем и катастроф, которые, если в них втягиваться, будут постоянно отвлекать от действительно нужных вам вещей в этом мире.

Сбалансированная страсть

Тот, кто живет ради цели, может временами ощущать незащищенность. Как ни печально, но это способно убить волю к достижению цели. Разумный подход к выбору устремлений требует оценки причин, по которым вы выбираете конкретную цель, причем оценки непрерывной.

По словам исследователя проблемы страсти Роберта Валлеранда, нужно понимать, «сбалансированно» ли вы относитесь к тому, что связано с целью, или ваша страсть становится навязчивой. Валлеранд с коллегами определяет страсть как «сильное влечение к самоопределяемой деятельности, которая человеку нравится (или даже которую он любит), которую он считает важной и которой уделяет много времени и сил»[80]. Когда вы испытываете страсть в отношении чего-либо, это становится частью вас самих (например, «я писатель») в отличие от дела, в котором вам просто нравится участвовать. Обратите внимание на то, что *обе* разновидности страсти, сбалансированная и навязчивая, — это всего лишь формы страсти. И та и другая предполагают участие в деятельности, которая нравится и является самоопределяемой. Вместе с тем эти формы страсти отличаются друг от друга по характеру их интеграции с вашей индивидуальностью и жизнью, а также по влиянию на личностный рост и развитие[81].

Тот, кто живет ради цели, должен спрашивать себя: *я занимаюсь этой деятельностью потому, что в ней раскрываются мои лучшие стороны (участие доставляет мне удовольствие и ощущение свободы), или по принуждению со стороны внешних сил или внутреннего навязчивого влечения и чувства вины и тревоги?* Важно также критически оценивать, не приводит ли преследование цели к отодвиганию на второй план других сторон вашей личности или к отказу от других видов деятельности, которые, хотя и не связаны напрямую с этой целью, необходимы для обеспечения личностного роста и целостности.

Конечно, нет ничего необычного и в сочетании навязчивой и сбалансированной страсти к деятельности, связанной с целью, и в том, что навязчивая страсть может подпитывать достижение сиюминутных результатов (особенно когда существует угроза вашему самолюбию)[82]. Как бы то ни было, в долгосрочной перспективе высокий уровень сбалансированной страсти значительно полезнее для физического здоровья, благополучия, мастерства, результативности и творчества[83]. Более того, сбалансированное преследование цели может оттеснять навязчивые переживания и обыденное чувство незащищенности[84]. Помимо прочего оно оставляет место для исследования и любви в подходах к деятельности, связанной с целью, и, таким образом, повышает вероятность реальной преданности цели.

Сбалансированная страсть также способствует росту, поскольку обеспечивает защиту от негативных последствий избытка навязчивой страсти[85]. Навязчивая страсть толкает к преследованию цели без необходимой заботы о себе и к забвению других сторон жизни, таких как отдых, наслаждение красивым закатом, поддержание положительных отношений, хобби. Тому, кто живет ради цели, полезно периодически размышлять о том, не становится ли его целенаправленная страстная деятельность слишком навязчивой и мешающей росту и превращению в целостную личность.

Проявление личных достоинств

Если вы хотите жить ради цели, то должны постоянно искать новые и разнообразные применения своим самым сильным сторонам[86]. Многочисленные исследования показывают: чем больше способов применения личных достоинств вы находите в повседневной жизни, тем выше ваше благополучие и ниже вероятность появления тревоги и депрессии[87]. Чем искреннее ваши побуждения в процессе преследования цели, тем с большей вероятностью вы будете стойко выдерживать удары судьбы.

Надежда

Некоторые черты характера было бы неплохо приобрести всем нам[88]. Две из них, без сомнения полезные для достижения цели, мы уже рассматривали: склонность к исследованию и любовь. Третья — это надежда. Я имею в виду не оптимизм, который ограничивается ожиданием позитивного будущего[89]. Речь идет о том, что складывается из воли и способов достижения цели. Как показали недавно ушедшие из жизни исследователи надежды Чарльз Снайдер и Шейн Лопес, чем больше вы вдохновляетесь целью и чем лучше представляете возможные препятствия и стратегии их преодоления, тем больше у вас надежды и меньше шансов запнуться и прекратить рост[90].

Установка на надежду укрепляет веру в то, что к цели ведет множество путей, и помогает вам действовать гибко, когда одна из дорог оказывается заблокированной. Питающие надежду люди с большей вероятностью интерпретируют неудачи как возможности для роста, относят провалы на недостатки стратегии, а не слабость характера, используют множество ресурсов и стратегий для преодоления проблем и видят потенциальные барьеры на пути к достижению цели[91].

Именно надежда помогала мне в детстве. В раннем детстве у меня были проблемы со слухом и состоянием тревожности, в результате чего я занимался по специальной программе образования. После того как учитель в девятом классе

поинтересовался, почему я все еще занимаюсь по специальной программе, мне захотелось учиться как все. Вместе с тем тревожность осталась, что делало проблематичным изучение желаемых предметов и подготовку к тому колледжу, в который я хотел попасть. Однако каждый раз, когда передо мной вставал барьер, я старался найти альтернативный путь. После отказа в приеме на психологический факультет Университета Карнеги–Меллона я прошел прослушивание и поступил на отделение вокала, а затем пробрался на психологический факультет через заднюю дверь! Я был полон решимости достичь своей цели несмотря на все препоны.

Таким образом, я могу лично подтвердить силу надежды, особенно в том виде, в каком ее представляли Снайдер и Лопес. Вы можете оценить свое текущее состояние по их шкале надежды (сами они предпочитали называть ее «Шкалой будущего»).

Шкала надежды

Направленная на цель энергия

- Я энергично преследую свои цели.
- Мой прошлый опыт хорошо подготовил меня к будущему.
- Я вполне успешен в жизни.
- Я добиваюсь целей, которые ставлю для себя.

Пути

- Я могу найти множество способов выхода из трудной ситуации.
- Существует множество способов преодоления любой проблемы.
- Я могу найти множество способов добиться в жизни того, что важно для меня.
- Даже когда другие сдаются, я уверен, что могу найти способ решения проблемы.

Исследование показывает, что надежда связана с целым рядом положительных результатов в жизни, в том числе с физическим здоровьем, психическим здоровьем, успеваемостью в учебе, творческими и спортивными достижениями[92]. Надежда также помогает смягчать эффекты негативных событий в жизни (таких, как депрессия) и повышать устойчивость к потерям и невзгодам[93]. В одном из недавних исследований, где отслеживался ряд личных достоинств на протяжении года, надежда оказалась единственным качеством, которое реально компенсировало негативное влияние травмирующих событий жизни на благополучие[94]. Иначе говоря, надежда *особенно* важна для поддержания жизнестойкости и беспристрастности, а значит, служит эффективным инструментом разумного следования выбранному курсу.

Поддержка

Даже самому склонному к исследованию, любящему и целеустремленному человеку непросто достичь полной самоактуализации в недружелюбной среде. Хотя психологические факторы, упомянутые в этой главе, — например, надежда и твердость характера — и важны, не стоит объяснять с налета неудачи тех, кто находится в неблагоприятных или враждебных условиях, простым их отсутствием. *Окружение имеет значение*.

Поддержка со стороны окружения складывается из двух компонентов, взаимодействие которых помогает выявлять лучшее в людях: просветленное лидерство и просветленная культура. Хотя и то и другое важно для всех начинаний и аспектов общества, я ограничусь здесь рабочей средой в организациях, поскольку большинство людей работает и им будет полезно что-то вынести для себя из рассматриваемых примеров.

Начнем с просветленного лидерства. Когда лидеры демонстрируют определенный набор качеств, работники чаще находят, что их занятие приносит удовлетворение, радует и создает ощущение важности, и сообщают о более высоком уровне

преданности организации, целеустремленности и креативности[95]. В духе Маслоу я называю эти качества «просветленным лидерством», хотя в последние годы популярность приобрели такие названия, как «трансформационное лидерство» и «вдохновляющее лидерство». Просветленные лидеры отличаются следующими качествами:

- Просветленные лидеры подают пример другим. Они задают стандарты результативности, работают так же упорно, как и все остальные в организации, и ясно и с подлинным энтузиазмом доносят до окружающих привлекательную цель или видение будущего организации.
- Просветленные лидеры хорошо информируют работников. Они показывают связь между рабочими заданиями и общей целью и видением организации, явно обозначают свои ожидания и открыто и справедливо реагируют на чаяния работников.
- Просветленные лидеры доверяют работникам, открыто заявляют о своей уверенности в том, что работники будут соответствовать высоким ожиданиям.
- Просветленные лидеры участвуют в коллективном принятии решений, отодвигают на второй план властные иерархии, поощряют работников к высказыванию мнения и предоставляют им такую возможность, а также принимают во внимание обратную связь при принятии решений на рабочем месте.
- Просветленные лидеры являются хорошими наставниками для работников, помогают им при необходимости, показывают, как подходить к решению проблем, говорят, когда работники добиваются успехов, помогают им справляться с заданиями, а иногда раскрывают в них таланты, о которых они сами и не подозревали.
- Просветленные лидеры показывают, что они заботятся о своих работниках, находят время для разговоров с ними

и пути повышения благополучия на рабочем месте, ставят амбициозные задачи и постоянно помогают работникам расти, развиваться и обрести подлинное чувство гордости.

Другой критически важный компонент получения поддержки — это культура, в которой человек работает. Просветленная культура ориентирована на *поддержку самостоятельности*[96]. В условиях поддержки самостоятельности человек чувствует, что он свободно принимает решения и что его главные цели и наивысшие устремления определены самостоятельно, а не являются результатом внешних стимулов или обязательств выполнять распоряжения менеджера. Конечно, некоторые задания определяются менеджерами, однако при этом люди получают ясное и значимое объяснение, *зачем* нужно сделать то-то и то-то, а не просто чувствуют контроль и принуждение к выполнению задания. Кроме того, у работников есть определенный выбор в том, как подходить к выполнению задания. По данным одного из последних исследований, чем больше люди чувствуют себя психологически свободными (самостоятельными), тем больше персональной ответственности они берут и тем с большей вероятностью принимают на себя вину за неудачи[97]. Как сказала Элеонора Рузвельт, «свобода предъявляет огромные требования к каждому человеку. Вместе со свободой приходит ответственность». Похоже, что ответственность — это бремя, которое люди рады нести, пока они чувствуют себя независимыми и самостоятельными в своих решениях.

Организации, поддерживающие самостоятельность, открыты, смотрят вперед и ориентированы на рост. Их работники не боятся рисковать, исследовать и даже заниматься тем, что часто приводит к провалу, но может быть критически важным для творчества[98]. Помимо этого работники не только считают нормальным свободное самовыражение, но и вольны уйти из организации, если работа оказывается неприемлемой для

них. Современные организации также не одобряют авторитарный стиль, поэтому, когда руководитель старшего звена принимает ошибочное решение, они позволяют оспорить его. Все чувствуют себя вправе высказать свое мнение и вступить в уважительную и обоснованную дискуссию с теми, с кем они несогласны.

Кроме того, в организациях, поддерживающих самостоятельность, производственные ключевые ценности принимаются большинством работников и не ограничиваются конкретными групповыми интересами. Как уже говорилось, большинство работников хотят не только добиваться хороших результатов, но и чувствовать, что они вносят вклад в нечто большее[99]. Они более склонны видеть мотивацию в росте, когда чувствуют, что компания заботится об интересах широкого сообщества и всех заинтересованных сторон, а не только об интересах своих собственников[100].

Поддержка самостоятельности также предполагает поддержку товарищей по работе: товарищи по работе, или коллеги, заинтересованы в поддержке роста друг друга, в свободе и обмене опытом и знаниями, даже в помощи тем, кто отстает от графика или испытывает трудности в достижении своих глубинных устремлений[101]. Исследование показывает, что поддержка товарищей по работе способна усиливать мотивацию к росту и подпитывать стремление жить ради цели[102]. Такие культуры, помимо всего прочего, демонстрируют минимальный уровень пренебрежения. Все признают друг за другом право на сомнение и постоянно пытаются разглядеть лучшее в других. Люди взаимодействуют с другими не только для того, чтобы получить что-то от них, а искренне восхищаются другими и заботятся об их росте, развитии и свободе.

Наконец, культура организаций, поддерживающих независимость, допускает изменение характера работы, позволяя работникам в определенной мере подстраивать его к своим потребностям и обеспечивать рост, сопричастность, удовлетворенность,

жизнестойкость, наличие цели и благополучие[103]. Работники могут изменять подходы к выполнению заданий, усиливать социальную связь и преобразовывать задание в нечто более значимое и выигрышное для общества. Шеф-повар может стать художником. Медсестра может стать психотерапевтом. Даже самые, казалось бы, жестко ограниченные занятия оставляют возможности для изменения их характера. Как отмечают Джастин Берг, Джейн Даттон и Эми Вжесневски, «станочник, работающий на сборочной линии, может изменить свое занятие, установив дружеские отношения с коллегами или взяв дополнительное задание, которое раскрывает его таланты, например создание системы стеллажей для хранения оборудования»[104].

У метода изменения характера работы есть потенциал реализации *нераскрытых* призваний или удовлетворения страсти к занятию, которое отличается от текущей работы[105]. Человек может вкладывать больше времени и сил в задания, соответствующие его страсти, как, например, библиотекарь, стремящийся помогать другим на личном уровне, который находит время для душевного разговора с учащимися и их родителями. Или он может *расширить* свой текущий круг заданий и включить в него что-нибудь дополнительное, связанное с нераскрытым призванием, как, например, сотрудник со страстью к составлению письменных материалов и коммуникации, который становится доверенным лицом старших руководителей в вопросах, связанных с подбором точных формулировок и преподнесением информации. Или он может *изменить* цель работы с тем, чтобы она лучше отвечала нераскрытому призванию, как, например, учитель с тягой к рок-музыке и рисованию, который привносит в свою работу нетрадиционные методы вроде запрыгивания на стол и рассказывания ученикам

У метода изменения характера работы есть потенциал реализации *нераскрытых* призваний.

анекдотов («делает все возможное для привлечения их внимания»), или учитель, который видит себя в качестве психотерапевта и помогает всем учащимся и коллегам быть радостнее и креативнее в жизни.

Конечно, реализация нераскрытого призвания — либо опосредованно, либо через включение соответствующей деятельности в текущие производственные обязанности — потенциально может вызывать чувство глубокого сожаления, тревоги и стресса из-за осознания того, как все *могло бы быть*. Однако Берг с коллегами обнаружил, что устойчивое сожаление с большей вероятностью возникает, когда человек с нераскрытыми дарованиями не считает свое текущее занятие отвечающим призванию (исследователи назвали это «упущенным призванием»). Когда работники считают свое текущее занятие отвечающим призванию, их «дополнительные призвания» значительно реже становятся источником отрицательных эмоций. На мой взгляд, это одна из причин, по которым наличие разнообразных интересов ассоциируется с множеством возможностей для роста в жизни.

В конечном счете, если вы поняли, что оказались в культуре, которая слишком сильно препятствует вашему росту и свободе выражения и в которой у вас мало возможностей жить ради цели или поддерживать здоровый баланс других устремлений в жизни, самое время подумать об уходе. В действительности понимание, когда профессия или цель перестает служит вашему росту, также является важнейшей частью превращения в целостную личность.

Понимание, когда нужно уйти

Цель, конечно, существует не в изоляции от других элементов роста. Исследование, любовь и цель — это части паруса, а принципиально важным условием роста является гибкость путей достижения цели и устремлений. Случается, что человек перестает продвигаться в направлении роста, и сигнализирует

об этом среди прочего неспособность цели служить вашему здоровью, росту и развитию. В таких случаях лучше всего изменить направление.

Понятно, что горячку здесь пороть ни к чему. Жизнь ради призвания — процесс длительный, нужно время для развития как самого призвания, так и вашей решимости продолжать путь и поддерживать беспристрастность несмотря на удары судьбы. Вместе с тем иногда призвание или устремление высшего уровня оказывается недостижимым, и никакое изменение характера работы или здоровое окружение не в силах улучшить ситуацию. Существует множество причин, по которым такое случается, — реально недостижимая цель («стать звездой НБА»), потеря здоровья в результате несчастного случая, потеря работы или просто возраст, — однако ни одна из них не останавливает рост полностью.

Преодоление психологических проблем, связанных с жизнью ради цели, может быть непростым способом обеспечения роста. Не зря Маслоу задавался вопросом: «А можно ли вообще добиться роста и самореализации без страданий, мук, печали и потрясений?»[106] Неприятный опыт — это не обязательно плохо, и защита кого-то от него приводит к потере уважения к репутации, характеру и будущему развитию человека. В конце концов, жизнь — это непрекращающийся процесс открытия. Из *любого* опыта нужно выносить что-то полезное, независимо от того, насколько он связан с другими сферами вашей жизни, включая будущие призвания.

В действительности умение отмежеваться от целей, препятствующих росту, и переключиться на более здоровые цели улучшает физическое здоровье и благополучие людей[107]. Психолог Карстен Рош с коллегами предположил, что те, кто столкнулся с недостижимой целью, могут продолжить рост, если откажутся от нее, полностью перестанут стремиться и даже думать о ней. Другими словами, для роста и развития иногда лучше всего просто *выбросить ее из головы*. Это вовсе не опускание рук, это

разумный выход, поскольку он высвобождает наши ограниченные ресурсы и позволяет направить их на альтернативные варианты, выбор новой цели и создание возможностей для будущего развития[108].

Изменение и развитие — неотъемлемые стороны нашей жизни: люди, которые не опускают руки после отказа от цели, оправляются и предельно быстро находят, принимают и начинают двигаться в направлении более перспективных, высших устремлений[109]. В идеале новая цель должна зажигать, организовывать и быть главным источником смысла и значения.

Сказанное подводит нас к концу разговора о потребности в цели, остается добавить, что фактически цель — это мост к еще более высоким рубежам человеческой природы, к тому, что Маслоу понял тем летом во время вроде бы случайной встречи.

К НОВЫМ РУБЕЖАМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПРИРОДЫ

В июне 1962 г. Эйб с женой Бертой ехали по шоссе номер 1 в районе Биг-Сура, Калифорния, выискивая местечко, где можно остановиться. День был тяжелым, они устали и решили поискать пристанище, чтобы провести ночь. Квартиры, сдаваемые внаем, или что-нибудь похожее редко попадалось на этой извилистой дороге. Они двигались в полной темноте под шум океанских волн, разбивавшихся об утесы, но наконец увидели впереди свет[110].

Не спеша чета Маслоу въехала на территорию гостиницы Hot Springs. Как позднее заметил Маслоу, картина напомнила ему мотель Bates Motel из фильма «Психо», странное место у черта на куличках[111]. Неприветливый китаец по имени Гиа-Фу Фен за стойкой регистрации бесцеремонно спросил: «Что вы хотите?»[112] Манера Фена показалась Маслоу надменной и презрительной[113]. Фен протянул ручку и попросил гостей вписать свои данные в журнал. Для Берты такой холодный прием был

настолько неприятен, что ей захотелось тут же развернуться и уехать, но Эйб слишком устал.

Когда Фен заглянул в журнал, его поведение мгновенно изменилось. «Маслоу? — спросил он с восхищением. — *Тот самый* Абрахам Маслоу?» Низко кланяясь и все еще не веря своим глазам, Фен повторял: «Маслоу! Маслоу! Маслоу!» В холл вбежал Ричард Прайс, сооснователь Института Эсален, и объявил новым гостям, что книга Маслоу «По направлению к психологии бытия» входит в список обязательной литературы для персонала и что сам институт (который пока что находится на организационном этапе) будет проводить семинары с участием ведущих писателей, мыслителей и психотерапевтов, заинтересованных в гуманистической психологии[114]. В числе первых лекторов были друзья и коллеги Маслоу: Карл Роджерс, Ролло Мэй, Олдос Хаксли, Фрэнк Баррон, Гарднер Мерфи и Арнольд Тойнби.

Маслоу, конечно, был польщен и загорелся желанием увидеть еще одну лабораторию в реальном мире, занимающуюся его идеями. Как заметила психотерапевт и автор многочисленных публикаций Джессика Гроган, «в Эсалене он нашел родственные души, людей, которые действительно прислушивались к его мыслям (в отличие от коллег в Университете Брандейса)»[115]. Майкл Мерфи (другой сооснователь Института Эсален) отсутствовал в тот вечер, однако они стали переписываться той осенью и в сентябре 1964 г. встретились лично в Лос-Анджелесе на съезде Ассоциации гуманистической психологии. Как спонсор-основатель ассоциации, Маслоу обратился к присутствовавшим с каталогом гостиницы Hot Springs в Биг-Суре в руке и заявил: «Я предлагаю вам это. Ключевое слово здесь — *горячий*. Это горячее место»[116]. «Мы с первого дня общались с ним как лучшие друзья», — сказал мне Мерфи. По словам Мерфи, Маслоу называл его перед своими дочерями «сыном, которого у меня нет», а сам он считал Маслоу своим «вторым отцом»[117].

Лето 1962 г. было для Маслоу настоящим периодом расцвета. Он не только увидел, что его идеи применяются на практике,

но и убедился в том, что они становятся частью растущего духовного движения. Хотя у него вскоре зародились сомнения в правильности применения его идей в контркультуре, встречи в Эсалене определенно изменили направленность его соображений о пиковых переживаниях. В конечном итоге Маслоу пришел к выводу, что самоактуализация фактически не является вершиной иерархии потребностей человека. Он понял, что у людей есть стремление к чему-то еще более высокому…



ЧАСТЬ III

Здоровая трансценденция

Вступление

В конце октября 1928 г. 23-летний Эйб Маслоу представил рукопись курсовой работы своему преподавателю. Это был ответ на эссе Ральфа Уолдо Эмерсона «Сверхдуша», которое многие считали одним из величайших произведений, но только не молодой Эйб. Работа начиналась так:

> Я ненавижу всеми фибрами души Эмерсона и его манеру… Эмерсон на самом деле не более чем многословный проповедник, суеверный мистик, низкопробный мыслитель (если его вообще можно назвать мыслителем) и, наконец, настолько никудышный философ, насколько может быть человек. Он ставит себя выше логики и правил мышления, которые соблюдают все прочие смертные. Он всего лишь поэт (причем плохой, надо заметить), который прикидывается мыслителем…[1]

Какая беспардонность! Но Эйб только разогревался. На нескольких следующих страницах он резко критиковал «цветистый» стиль Эмерсона и противоречивую логику. «Что можно сказать обо всей этой неразберихе, этих сбивающих с толку предложениях, этих взаимоисключающих идеях? — писал Эйб. — Разве это философия? Нет. Тогда что это? Это напыщенная тупость! Это полная чепуха!»[2] Прочитав такое эссе почти до конца, я, наверное, отреагировал бы на него

точно так же, как и преподаватель Маслоу, известный философ Макс Отто:

> Вы пишете эмоционально, и в этом есть нечто привлекательное. В то же время я не могу одобрить вашу категоричность, поскольку вы допускаете совершенно необоснованные утверждения. Почему вам нужно продолжать работу над этим сочинением? Я надеюсь, что вы сможете сохранить прямоту и силу своих критических высказываний и при этом подкрепить их более точными знаниями[3].

Однако в этом эссе есть кое-что еще. Вот последний абзац в остальном ничем не примечательного студенческого эссе:

> В отношении его доказательства существования Сверхдуши через мистическое переживание я могу сказать только следующее. У меня самого бывали мистические переживания… [когда] я вслепую нащупывал что-то, испытывал невыносимое чувство неудовлетворенности, беспомощность, которая была настолько полной, что заставляла чуть ли не плакать. В момент мистического переживания мы видим удивительные возможности и непостижимые глубины человеческой природы… Почему бы не приписать [чудеса переживаний] самому человеку? Вместо того чтобы опираться на мистическое переживание, беспомощность и ничтожность человека… нельзя ли исходить из более широкой, прекрасной концепции величия людей и удивительных возможностей прогресса, который является всего лишь бледным отражением будущего?[4]

Так вот, если бы я увидел *такой* абзац в работе какого-нибудь из моих студентов, то задумался бы. Совершенно очевидно, что этим студентом двигало нечто глубинное, нечто рождающее «страстность». Не менее очевидно, что у этого студента есть уникальное видение и понимание человеческой природы.

В этом студенческом эссе множество наметок того, что впоследствии превратило Маслоу в мыслителя, исследователя и автора книг. Прежде всего, оно отражает в целом стиль Маслоу. Что бы ни говорили, если он что-то писал, то делал это со страстью. Как отмечает его бывший коллега Ричард Лаури, «стиль [Маслоу] всегда был стилем человека, который чувствовал, что у него есть что сказать миру, и который, понимая, насколько коротка наша жизнь, не мог позволить себе тратить время на светские любезности»[5]. Это эссе также ясно демонстрирует тягу Маслоу к честному и прямому выражению мыслей. Он не раз выступал против «фальшивости» в своих лекциях, публикациях и личных записях[6].

Так или иначе, для меня самым главным в эссе Маслоу, посвященном Эмерсону, является то, что в нем проглядываются наметки дела всей его жизни*. Оно не только говорит о том, что Маслоу посвятит свою оставшуюся жизнь актуализации того облагораживающего образа человечества, который он ясно видел с молодых лет, но и предсказывает долгую борьбу с глубинным духовным конфликтом, который достигнет подобия зрелой интеграции только в самом конце его жизни. Пора интегрировать не только фрагментированное «я» Маслоу, но и всю иерархию потребностей, которую я представляю в этой книге. Пора перейти к трансценденции.

---

* В эссе «Сверхдуша» включена поэма (Эмерсон позднее опубликовал ее отдельно под названием «Единство»), которая посвящена внутренней двойственности природы и потребности в противоположностях, таких как «восток и запад», «земля и камень» и «ночь и день», для появления целого. Чего молодой Маслоу мог не осознавать, так это того, что идеи интеграции, единства и целостности — т. е. сама тема эссе Эмерсона — будут глубоко созвучны его (я осмелюсь сказать) душе, в скором времени лягут в основу его новой теории человеческой мотивации и в конечном итоге породят революционную волну в психологии.

ГЛАВА 7

Пиковые переживания

Рай, так сказать, находится рядом и ждет, чтобы мы заглянули в него на мгновение и насладились, прежде чем вернемся к обыденной суетной жизни. Побывав в нем раз, мы будем помнить об этом вечно, и эти воспоминания станут греть нас в тяжелые времена.

Абрахам Маслоу,
«По направлению к психологии бытия» (1962 г.)

После завершения работы над книгой «Мотивация и личность» в 1954 г. Маслоу сосредоточился на одной из особенностей самоактуализирующихся людей, которая давно привлекала его внимание. Многие самоактуализирующиеся люди, с которыми он имел дело, вели себя как классические мистики, когда дело доходило до описания необычных моментов особой радости, умиротворенности, красоты или благоговения[1]. Это удивляло Маслоу, поскольку он поначалу исходил из того, что мистические переживания случаются крайне редко, ну разве что «у одного святого раз в столетие»[2].

Как оказалось, пиковые переживания наблюдаются у самых разных людей и порождаются множеством событий — от успешного выступления в спорте или на сцене до эстетического впечатления, чувства любви, сексуального опыта, рождения ребенка, озарения, религиозного откровения и решения сложной проблемы — «любым пережитым моментом, который близок

к совершенству»[3]. Более того, оказалось, чем лучше психологическое здоровье человека, тем чаще возникают подобные переживания, тем они сильнее, тем больше приносят вдохновения. Подобные наблюдения побудили Маслоу обобщить результаты и «очистить их от традиционно религиозного содержания». В 1954 г. у него наконец появилась возможность погрузиться в осмысление этих удивительных переживаний человека*.

Такое исследование нельзя было назвать легким. У Маслоу, прирожденного атеиста, институционально оформленная религия ассоциировалась с догмами и предрассудками. Уильям Джеймс, хотя и подходил к мистическим переживаниям как к положительному опыту в своей великолепной книге 1902 г. «Многообразие религиозного опыта», рассматривал такие переживания в религиозном контексте** [4]. Когда Маслоу объявил о своем намерении официально заняться исследованием подобных переживаний, многие коллеги отнеслись к этой идее скептически. Однако, как заметил Эдвард Хоффман, «не обращая внимания на их добродушные насмешки, [Маслоу] смело отправился исследовать эту территорию в одиночку»[5].

Маслоу стал читать труды — от восточных религиозных трактатов, включая «Первую и последнюю свободу» индийского философа Джидду Кришнамурти и «Мудрость незащищенности» Алана Уотса, до литературы по мистицизму, религии, искусству

---

* Одной из других причин, не дававших Маслоу вплотную заняться этой темой, был его загадочный, проявившийся в 1947 г. недуг, который, скорее всего, объяснялся сердечно-сосудистым заболеванием.

** Психологические труды на эту тему после Джеймса по-прежнему сохраняли религиозный подтекст, однако подходили к мистическому опыту значительно менее одобрительно. В 1927 г. лауреат Нобелевской премии Ромен Роллан отправил Фрейду письмо с просьбой проанализировать «спонтанное религиозное чувство, которое является… простым и ясным фактом ощущения “вечного” … необъятного…». Что ответил Фрейд? Подобные «необъятные переживания» — это всего лишь проявление инфантильного нарциссизма, невротическая регрессия к утробе. Именно так, а не иначе!

и романтической любви. Он интересовался описаниями состояния экстаза в йоге, так называемого самадхи. Он проштудировал также работы Карла Юнга по религии, которые как раз появились в переводе на английский язык. Маслоу приводит примеры мистического опыта под заголовком «Бесконечность» в своих неопубликованных записях начиная с лета 1954 г.[6] В его списке есть примеры мистического состояния, гипнотического транса, эстетического поглощения и трансцендентного секса.

Взявшись официально за исследование темы, Маслоу избрал феноменологический подход. Он дал такое задание 190 студентам колледжа:

> Я хотел бы, чтобы вы подумали о самом чудесном опыте или переживаниях в своей жизни; самых счастливых моментах, моментах экстаза, моментах восторга, возможно связанных с любовью, с прослушиванием музыкальных произведений, неожиданными «потрясающими впечатлениями» от книги или картины или с творческими взлетами. Сначала запишите все это. А потом попытайтесь рассказать мне, как вы себя чувствовали в такие острые моменты, чем эти чувства отличались от того, что вы чувствуете в обычных ситуациях, в чем вы были другими в такие моменты.

Маслоу также получал отклики от самоактуализирующихся людей, которых он знал, и письма, присланные по собственной инициативе тех, кто узнал о его новом исследовании. Довольно быстро у него накопилось больше личных рассказов о пережитом мистическом опыте, чем у любого другого известного психолога со времен Уильяма Джеймса. Точно так же, как и раньше при исследовании самоактуализации, он использовал эти рассказы и описанные в литературе случаи для создания «субъективного, идеального, “фотомонтажа”», изображавшего «пиковое переживание» — такой менее религиозный термин было проще применять к населению в целом.

К весне 1956 г. Маслоу был настолько воодушевлен предварительными результатами, что решил поделиться ими с коллегами. Однако, к его изумлению, в публикации статьи отказывал один ведущий журнал за другим: *Psychological Review, American Psychologist, Psychiatry*. Неожиданно он осознал, насколько далеки его исследование и идеи от доминирующих в психологии взглядов. Тогда не привыкший сдаваться Маслоу использовал статью в качестве своего обращения к съезду Американской ассоциации психологов, которая недавно избрала его президентом престижного Общества психологии личности и социальной психологии. Как ключевой докладчик он был волен выбирать тему выступления по своему усмотрению.

Лекция Маслоу под названием «Познание бытия в пиковых переживаниях»[7] состоялась 1 сентября 1956 г. Она начиналась так: «Самоактуализирующиеся люди, те, кто достигает высокого уровня развития, здоровья и самореализации, могут научить нас такому множеству вещей, что иногда кажутся представителями совершенно другого племени. Из-за своей новизны исследование высших проявлений человеческой природы, ее возможностей и устремлений представляет собой трудную и сложную задачу»[8].

На что похоже познание в состоянии пиковых переживаний, этих «мимолетных состояний абсолютного Бытия»? Маслоу обрисовал 17 характеристик, включая следующие:

- полная поглощенность;
- более богатое восприятие;
- потеря ориентации во времени и пространстве;
- внутренняя награда за переживание;
- выход за пределы собственного «я»;
- двойственность трансценденции;
- кратковременная потеря страхов, тревог и сдерживающих начал;

- высокий уровень принятия и всепрощения себя и других;
- возвышенный эстетизм, трепет, благоговение и покорность;
- единение личности с миром.

Маслоу заметил, что для людей в наивысшие моменты истина, добро и красота «настолько взаимосвязаны, что практически их можно считать едиными»[9]. По его мнению, если это окажется правильным, то будет напрямую противоречить общепринятому в науке допущению, что восприятие с повышением объективности все больше отдаляется от ценностей. «Факт и ценность почти всегда воспринимаются (интеллектуалами) как противоположности и взаимоисключающие вещи, — писал Маслоу. — Но, возможно, это совершенно не так, поскольку, когда мы исследуем предельно безличное, объективное, безмотивационное, пассивное познание, то обнаруживаем, что оно предполагает непосредственное восприятие ценностей, что ценности невозможно оторвать от реальности и что самое глубокое восприятие “фактов” окрашено трепетом, восхищением, благоговением и одобрением, т. е. связано с ценностью»*.

Маслоу считал, что пиковые переживания позволяют лучше разглядеть *полную истину*, свободную от многочисленных когнитивных искажений, призванных защитить нас от душевной боли. В своем обращении Маслоу подчеркнул значение этого: «Если самоактуализирующиеся люди могут воспринимать и действительно воспринимают реальность более эффективно, полно и не так зависимо от мотивов, как другие, то, не исключено, мы будем использовать их в качестве биологических тестов. С помощью их более высокой чувствительности и способности к восприятию мы сможем получать более полное представление

---

* Это очень интересное утверждение, такое, которое, на мой взгляд, нынешние психологи должны тщательно проанализировать и всесторонне исследовать.

о реальности… точно так же, как с помощью канареек обнаруживают в шахтах газ, который менее чувствительные создания не замечают»[10].

Конечно, Маслоу не думал, что пиковые переживания *обязательно* приводят к более точному восприятию реальности, и подчеркивал необходимость дальнейшего тестирования реальности[11]. Тем не менее он отмечал, что пиковые переживания нередко оказывают глубокое и преобразующее воздействие на человека, который испытывает их. Маслоу приводил в качестве примера два описания, одно от психолога, а другое от антрополога, переживаний, которые были настолько сильны, «что полностью снимали некоторые невротические проявления»[12]. Как объяснял Маслоу, «человек более склонен чувствовать, что жизнь… имеет смысл, даже если она обычно уныла, прозаична, тягостна или неблагодарна, после того как убедится в существовании красоты, истины и значимости… Я полагаю, что все такие эффекты могут обобщаться и восприниматься сознанием так, словно пиковое переживание похоже на визит в индивидуальный рай, откуда человек потом спускается на землю»[13].

Маслоу завершил свое захватывающее обращение замечанием о том, что любой человек во время пиковых переживаний может временно обретать многие качества самоактуализирующихся людей. «Те периоды, на которые они становятся самоактуализировавшимися, — написал он, — являются не только [их] самыми счастливыми и захватывающими моментами, но и моментами наивысшего развития, индивидуации, самореализации — одним словом, [их] самыми благоприятными для здоровья моментами»[14, 15]. Реальное отличие самоактуализирующихся людей, по утверждению Маслоу, заключалось в том, что пиковые переживания случаются у них намного чаще и ощущаются они намного острее. «Это превращает самоактуализацию в вопрос степени и частоты из явления типа “всё или ничего”, а значит, делает ее более доступной для исследования»[16, 17].

Выступление Маслоу было воспринято хорошо, но, к сожалению, не публиковалось вплоть до 1959 г., а потому не получило более широкого отклика. Тем временем Маслоу активно читал лекции на тему пиковых переживаний и работал над книгой «Религии, ценности и пиковые переживания», которая вышла в свет в 1964 г.[18] В этой книге Маслоу писал: «Началом начал, стержнем, существом, всеобъемлющим ядром любой известной великой религии… является индивидуальное, единичное, сугубо личное озарение, откровение или экстаз какого-нибудь особо чувствительного пророка или свидетеля… Однако в последнее время создается впечатление, что эти “откровения” или мистические озарения можно отнести к разряду “пиковых переживаний”, “экстатических” или “трансцендентных” переживаний, которые сейчас активно изучаются многими психологами»[19].

Сегодня научное исследование трансцендентных переживаний является, на мой взгляд, одним из самых интересных рубежей науки о благополучии.

НАУКА О ТРАНСЦЕНДЕНТНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ

Стремление к трансцендентности у нас вытекает из потребностей, прочно связанных с нашей генетической конституцией.

Ральф Пидмонт,
«Можно ли считать духовность
шестым фактором личности?» (1999 г.)

Многие люди (возможно, даже большинство людей) считают религию или духовность принципиально важным аспектом своей жизни… Любая полная теория человеческой природы должна давать объяснение этому.

Пол Блум,
«Религия естественна» (2007 г.)

В первый год учебы в колледже Дэвида Ядена не покидало чувство потерянности и замешательства. У него не было ясного понимания, кто он такой и к чему стремится в жизни. Он изо

всех сил старался сформировать собственные взгляды на мир. Слишком многое находилось в движении. Дэвид даже немного захандрил и отдалился от студенческой тусовки и общественной жизни. Однажды вечером, когда он просто валялся на кровати в общежитии с чувством «ну и пусть, будь что будет», произошло нечто, навсегда изменившее его жизнь:

> Мне действительно казалось, что это взялось ниоткуда, такое ощущение тепла в груди. Оно было совершенно осязаемым, как жжение. Тепло разлилось по всему моему телу, и голос в голове сказал, что это любовь. Меня охватило чувство, словно я вышел из своего тела или проник в разум, откуда во все стороны открывался безграничный горизонт, и эта непостижимая ткань ощущалась как часть меня, не было никакой разницы между нею и мной. И это чувство, это тепло, которое теперь воспринималось как любовь, достигло точки кипения. Я не мог больше выносить это. Как будто чаша переполнилась, и ее содержимое начало переливаться через край. Спустя целую вечность, а на деле, наверное, через одну-две минуты, я открыл глаза и обнаружил, что смеюсь и плачу одновременно. Я и сейчас могу заплакать при мысли об этом. Это так необычно, парадоксально. Одновременно плакать и смеяться. Меня охватило чувство облегчения и радости. Оно было жгучим, прекрасным и сильным. Первое, что пришло в голову: все изменилось. Я теперь другой. Мне неизвестно, кто я теперь после случившегося. Все вокруг было новым и свежим. Мир перестал восприниматься чем-то отдаленным и похожим на стену между мной и всеми остальными. Все казалось новым и интересным, даже мебель. Совершенно неожиданно мои тревоги растаяли, и я увидел, как много заманчивых путей ведут вперед. Широко раскрыв глаза, я смотрел на себя, мир и свое будущее по-другому. Но больше всего меня мучил вопрос: что все-таки произошло со мной?[20]

Этот вопрос был настолько глубоким, что взволновал его до глубины души. Это переживание изменило жизнь Ядена: «Тогда мое настроение было ниже некуда, а в тот момент я вознесся на самую вершину». Он ударился в вегетарианство. Он начал заниматься спортом. Совершенно неожиданно ему захотелось заботиться о своем здоровье. Яден стал также больше читать. Намного больше. Теперь его видели в библиотеке ежедневно. Поначалу единственным, с чем он мог связать свое переживание, была религия. Он вырос в религиозной семье и посещал церковь каждое воскресенье. Хотя в детстве он всегда ставил веру под сомнение и в момент переживания не считал себя ее приверженцем, в нем все же жило глубокое уважение к религиозному сообществу. На какое-то время он стал верующим.

Яден пустился в изучение литературы по сравнительному религиоведению. По всей видимости, увиденное привело его к мысли о том, что все религии — это разные пути к постижению одной и той же истины и что глубокое изучение кросс-религиозных сравнений откроет ему абсолютную истину. Это занятие довольно быстро привело Ядена к философии, которая, по его словам, давала ему более глубокое чувство скромности в отношении выводов, которые можно было сделать из пережитого. Он стал агностиком и остается им до сих пор.

«Увиденное превратилось из предмета веры в предмет восприятия, а свое восприятие можно ставить под сомнение», — сказал мне Яден. Это привело его к Уильяму Джеймсу и к «Многообразию религиозного опыта». Ядена поразило, насколько деликатно, терпимо и непредвзято Джеймс представлял истории людей из самых разных слоев общества. Джеймса интересовали «плоды, а не корни» мистического опыта — результаты переживаний, а не их происхождение. Яден понял, что переживания можно изучать с научной точки зрения, не рассматривая вопрос веры. Еще важнее для Ядена было то, что «эта книга убедила его в том, что он не сумасшедший». Она стала частью его призвания помогать людям понимать собственные переживания:

Когда люди рассказывают об этих переживаниях, на них смотрят с подозрением. Большинство думает сначала о патологических причинах. Это, без сомнения, относится и к психологам. В какой-то мере это есть и у меня. Я очень критически настроенный, склонный к самоанализу человек. Возможно, я схожу с ума. Ничто не дает мне основания считать, что это так, но именно такой посыл мы получаем в нашей культуре. «Многообразие религиозного опыта» показало мне, что у многих людей на протяжении истории и в самых разных культурах случались подобные переживания и что они чаще всего были очень положительными. Это принесло мне огромное облегчение. Это дало мне чувство возвращения домой[21].

Знакомство с книгой Уильяма Джеймса в конечном итоге привело Ядена к изучению более современных работ по практической психологии, а затем работы по нейробиологии Эндрю Ньюберга из Университета Томаса Джефферсона. Создатель нового направления — нейротеологии — Ньюберг с коллегами опубликовал в 2001 г. книгу «Почему Бог не уходит от нас», в которой представил результаты исследования по нейробиологии духовных переживаний. Ньюберг сканировал мозг мастеров медитации, от тибетских монахов до францисканцев, которые испытывали такое же сильное чувство единения, как и Яден. Ньюберг обнаружил, что независимо от религии или духовной веры у них задействуется одна и та же область мозга — верхняя теменная доля, которая отвечает за анализ пространственного положения тела[22].

Прочитанное настолько вдохновило Ядена, что он посвятил свою курсовую работу трансцендентным переживаниям у подростков. В исследовательских целях он поучаствовал в ретрите по дзен-медитации и прошел курс в учебном лагере морской пехоты. После этого Яден стал писать магистерскую диссертацию по достойной смерти и самотрансценденции, опираясь на впечатления от своей работы в хосписе в качестве волонтера

в рамках программы «Магистр прикладной позитивной психологии» в Пенсильванском университете, где он учился вместе с Ньюбергом и основателем современной позитивной психологии Мартином Селигманом. Сейчас Яден завершает работу над докторской диссертацией по психологии с Селигманом в Пенсильванском университете и собирается посвятить свою жизнь научному исследованию причин и результатов самотрансцендентных переживаний.

Именно это пересечение самотрансценденции и благополучия подтолкнуло Ядена написать в 2017 г. обзорную статью «Разнообразие самотрансцендентных переживаний» совместно с Джонатаном Хайдтом, Ральфом Худом, Дэвидом Ваго и Эндрю Ньюбергом — командой мечты — для журнала *Review of General Psychology*[23]. В этой статье анализировалась обширная литература, посвященная самотрансцендентным переживаниям (которые я в стремлении придерживаться языка Маслоу называю здесь просто трансцендентными переживаниями).

Варианты названий трансцендентных переживаний[24]

Божественные переживания
Внутренний свет
Возвышающие переживания
Глубинные переживания
Деавтоматизация
Живой огонь любви
Космическое сознание
Мир Божий, превосходящий всякое понимание
Мистические переживания
Мистическое единение
Объективное сознание
Огонь любви
Озаряющий свет
Оптимальные переживания
Пиковые переживания

Подсознание
Потоковое состояние
Религиозные, духовные и мистические переживания
Самадхи
Сатори
Сверхъестественные переживания
Тишина после звука
Фана
Шаманский экстаз

Исследователи определяют трансцендентные переживания как «кратковременные состояния ума, характеризующиеся пониженной самоподачей и повышенным чувством связанности». Дальнейшие исследования после первоначальной работы Ньюберга подтвердили тот факт, что у людей, сообщающих о мистических и внетелесных переживаниях, наблюдается пониженная активация верхней и нижней теменной доли мозга, а также височно-теменного стыка — группы областей мозга, которые отвечают за определение своих границ в окружающем мире и пространственные представления[25]. Как отмечает Яден с коллегами, «такой подход подчеркивает, что большинство страхов и тревог возникает из-за угрозы нанесения ущерба физическому или социальному "я". Таким образом, когда собственное "я" временно исчезает, вместе с ним могут исчезать и некоторые страхи и опасения».

В своей экстремальной форме трансценденция представляет собой чувство полного единения с окружающим («абсолютное единое бытие»)[26], включая других людей (социальное окружение), а также все сущее, природу и космос (пространственное окружение)*. Джеймс отмечал, что одним из экстремальных

---

* Одним из основных инструментов оценки мистических переживаний является «Опросный лист по мистическим переживаниям», который состоит из четырех разделов: мистика, позитивный настрой,

результатов мистических переживаний может быть ощущение Вселенной как своего дома[27].

Однако не все трансцендентные переживания являются мистическими. Многие из них не дотягивают по своей интенсивности и уровню до единения с миром. Существует целый «континуум единения»[28], который варьирует от глубокого поглощения интересной книгой, спортивным состязанием или творческим занятием (то, что психолог Михай Чиксентмихайи называет потоковым состоянием)[29] до осознанной медитации[30], чувства благодарности за бескорыстное доброе дело[31], слияния с любимым человеком[32], благоговения при созерцании красивого заката или звезд над головой[33], вдохновения под влиянием чего-либо — будь то пример для подражания, виртуозное исполнение, идея или нравственная красота, — которое приводит к «трансцендентному пробуждению»[34] и т. д. вплоть до великого мистического озарения[35].

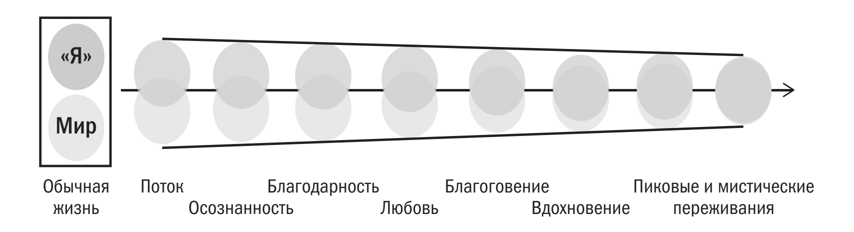
Не все трансцендентные переживания являются мистическими.

Хотя трансцендентные переживания различаются по многим аспектам, все они разрушают барьеры для связи с другими, с миром и с самим собой. Уильям Джеймс лично наблюдал эту ключевую особенность трансцендентного переживания: «Оглядываясь на свои собственные переживания, скажу, что все они сводятся к такому типу озарения, которому я не могу не приписать определенного метафизического значения… Это такое ощущение, словно все противоположности мира, чья противоречивость и несоответствие являются причиной наших сложностей

трансценденция времени и пространства, а также неизъяснимость. Исследователи считают «полным мистическим переживанием» все, что получает оценку 60% и выше от максимально возможного значения на каждой из четырех шкал. См. Barrett, F. S., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2015). Validation of the revised Mystical Experience Questionnaire in experimental sessions with psilocybin. *Journal of Psychopharmacology*, *29* (11), 1182–190.

Континуум единения

Повышение степени воспринимаемого единства



Эта концептуальная схема позаимствована из статьи Ядена с соавторами (2017 г.) «Разнообразие самотрансцендентных переживаний». Она указывает на существование целого диапазона трансцендентных переживаний с разными уровнями связанности с миром и представлена здесь с чисто демонстрационными целями. Для наполнения этой модели содержанием требуется дополнительное исследование.

и проблем, сливаются в единое целое». Современное исследование говорит о том, что трансцендентное состояние сознания связано с хорошим психическим здоровьем — включая позитивные изменения в семейной жизни, уменьшение страха смерти, укрепление физического здоровья и усиление чувства цели, — а также с повышением мотивации к проявлению альтруизма и просоциального поведения[36]. Своего рода утрата самости, происходящая во время трансцендентных переживаний, судя по всему, очень помогает укреплению здоровья и росту. В связи с этим возникает вопрос: какая именно форма утраты самости присуща этим переживаниям?

ЗДОРОВАЯ УТРАТА САМОСТИ

Хотя большую часть времени мы преследуем собственные интересы, каждый из нас способен выйти за пределы своекорыстия и стать частью целого. Это не просто способность; это портал, ведущий к многочисленным и самым желанным переживаниям в жизни.

Джонатан Хайдт,
«Праведный разум» (2012 г.)

Когда мы находимся в тисках незащищенности — когда отсутствует чувство безопасности, принятия или уважения, — нередко возникает ощущение, что мы не знаем, кто мы есть или что представляет собой наша настоящая идентичность. Мир кажется менее реальным, и мы чувствуем себя более оторванными от других. Такая форма утраты самости, которая сильно зависит от нашего окружения, зачастую приводит к излишней концентрации на себе, включая страх потери контроля над собственным «я» и отсутствие здоровой интеграции с остальными частями структуры личности.

Вместе с тем в трансцендентные моменты утраты самости нередко обостряется чувство чистого бытия, и переживание кажется «реальнее реального»[37]. Уильям Джеймс называл это «духовным» качеством мистического переживания[38]. Помимо этого для языка, используемого для описания чувства реальности, характерно указание на сильную связь с более обширным целым, всеобъемлемость и физическую близость — такие слова, как «все», «всё», «мы» и «близкий», — и сравнительно небольшое количество местоимений первого лица вроде «я» и «мой»[39]. Здоровая утрата самости не предполагает страха. Скорее она характеризуется любопытством и открытостью текущему моменту и внутреннему переживанию человека.

Здоровая утрата самости сродни тому, что Марк Лири называет «гипоэгоистическим» состоянием сознания[40]. По словам Лири, люди в «гипоэгоистическом состоянии фокусируются главным образом на текущей ситуации; обращают минимальное

внимание на свои мысли, мотивы и чувства; думают и оценивают себя в основном конкретно, а не абстрактно; и уделяют сравнительно мало внимания восприятию других людей и оценкам с их стороны»[41]. Гипоэгоистическое состояние напоминает тихое эго (см. главу 5). Способность значительно утихомирить эго сильно связана с наличием сильного, не слабого, самоощущения и с повышенной, не ослабленной, аутентичностью. В самом деле, имеющие самые тихие механизмы психологической защиты нередко обладают наиболее сильным самоощущением. Как выразился исследователь буддизма, гарвардский психотерапевт Джек Энглер, «сначала нужно стать кем-то, только после этого у тебя появится возможность быть никем»[42].

В опубликованной в 1962 г. статье «Пиковые переживания как сильные переживания идентичности» Маслоу пытался понять смысл этого кажущегося парадокса и отмечал, что «обретение идентичности, самостоятельности или самости одновременно является выходом за пределы собственного “я”, за границы самости. Человек может после этого стать безличностным»[43]. Хотя Маслоу и допускает, что не вполне понимает этот парадокс, он пытается описать определенную особенность собственного «я» в моменты выхода за его пределы: «[Происходит] полная потеря самосознания или самонаблюдения, которое нормально присутствует у нас, но которое, по ощущениям, уменьшается в случае поглощения, интереса, концентрации, отвлечения или удаляется “из нас” под влиянием пиковых переживаний или увлечения кинофильмом, романом или футбольным матчем, заставляющего забыть о себе, о небольшой боли, о своем внешнем виде, о тревогах и т. п. Практически всегда это воспринимается как приятное состояние»[44, 45].

И вновь мы видим, что самоактуализирующиеся люди справляются с обыкновенной дихотомией. Мы склонны считать высокий уровень связанности противоположностью высокому уровню чувства индивидуальности. Однако, как отмечал Маслоу, для самоактуализирующихся людей это не проблема: «Все

дело в том, что самоактуализирующиеся люди одновременно отличаются высоким индивидуализмом и высоким альтруизмом, социальной активностью и любовью ко всему человечеству. Мы же в нашей культуре размещаем эти качества на противоположных концах одного континуума, что совершенно неправильно и требует исправления. Эти качества неотделимы друг от друга, и их дихотомия разрешается в лице самоактуализирующихся людей»[46].

Одним из самых распространенных трансцендентных переживаний является чувство благоговения. Дэвид Яден рассказывал мне, что во время своих лекций он просит слушателей поднять руку, если они когда-либо «чувствовали все сказанное», и на это откликается только треть аудитории. Затем он просит поднять руку тех, кто чувствовал «глубокое религиозное переживание или откровение, которое меняло их жизнь». Здесь обычно поднимается чуть больше рук. Наконец, Яден спрашивает, чувствовал ли кто-нибудь «благоговение», и в ответ руки поднимают практически все. По этой причине Яден называет благоговение «поголовным духовным переживанием».

БЛАГОГОВЕНИЕ: ПОГОЛОВНОЕ ДУХОВНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

Самыми счастливыми являются те, кто обладает удивительной способностью вновь и вновь высоко оценивать свежо и бесхитростно основные блага жизни, с благоговением, наслаждением, удивлением и даже восторгом.

Абрахам Маслоу,
«По направлению к психологии бытия» (1962 г.)

Хотя понятия благоговения и восхищения давно используются в философии и религии, Джеймс и Маслоу немало сделали для того, чтобы принести их в психологию. Начало множеству современных исследований благоговения дала статья 2003 г. «Благоговение как нравственная, духовная и эстетическая

эмоция», написанная Дачером Келтнером и Джонатаном Хайдтом[47]. Ее авторы утверждали, что в центре благоговейных переживаний находятся две основные когнитивные оценки: восприятие необъятности и стремление осмыслить переживание. Необъятность не всегда бывает воспринимаемой, как, например, вид Большого каньона, и может быть умозрительной, как, например, созерцание вечности. Благоговение — необычное и сложное явление, поскольку в нем смешиваются эмоции, которые обычно не сочетаются друг с другом, например восторг и страх[48].

Исследования, проведенные после выхода в свет этой статьи в 2003 г., установили связь благоговения с повышенной удовлетворенностью жизнью[49], ощущением, что у вас еще есть время[50], более высоким уровнем щедрости и склонности помогать[51], а также с пониженным уровнем агрессии[52]. Благоговение может, кроме того, влиять на наше восприятие своего телосложения, а именно приводить к занижению собственного размера[53], временно усиливать религиозные и духовные чувства и активность[54], веру в сверхъестественное и склонность видеть чей-то умысел в случайных событиях[55].

После того как наши с Яденом пути пересеклись в 2014 г. в Пенсильванском университете, мы сдружились на почве взаимных интересов и почти сразу стали сотрудничать в многочисленных проектах, в том числе и в исследовании светлой триады, о которой я говорил в главе 5. Яден обратил внимание на то, что в литературе по благоговению нет надежной меры для оценки этого состояния. В результате мы создали шкалу на основе различных аспектов благоговения, описанных в литературе[56]. Вместе с нашими коллегами по этому проекту — Элизабет Хайд, Андреа Гаджиоли, Цзюа Вэй Чжаном и Дачером Келтнером — мы предлагали участникам «попытаться вспомнить конкретный момент, сравнительно недавний, когда они чувствовали сильное благоговение», а потом просили их описать свое переживание[57]. Вот некоторые анонимные ответы:

Как только я бросил взгляд на озеро во время зимнего отдыха, меня сразу охватило благоговение. У меня в буквальном смысле отвалилась челюсть, и я почувствовал потрясение. Вид был необыкновенно красивым. Мои глаза загорелись, а лицо расплылось в улыбке от наслаждения, облегчения и благоговения перед открывшимся зрелищем.

Последний раз я чувствовала благоговение, когда моя дочь исполняла «Тихую ночь» на саксофоне. Она играла в школьной джаз-группе и солировала на том выступлении… Ее игра поразила меня.

Мне довелось ощутить благоговение, когда мы с женой ездили в Скалистые горы во время нашего медового месяца. До этого я никогда не был за пределами штата Миссури и не видел ничего похожего на настоящие горы.

Большинство участников оценивали свое переживание как «сильно положительное». Мы просили их конкретно указать, что именно вызвало у них чувство благоговения. Чаще всего причиной называли «живописный пейзаж», хотя встречались и другие факторы: высокое мастерство, контакт с Богом, выдающаяся доблесть, здание или монумент, влиятельный лидер, остроумная теория или идея, музыка, картина, озарение. На втором месте по частоте стояла категория «другое». В полном соответствии с наблюдениями Маслоу ряд ответов был связан с рождением ребенка.

Затем мы проводили опрос участников, который включал вопросы по конкретным особенностям их переживания. Наша шкала позволяла оценивать благоговейное переживание по шести аспектам, включая необъятность (например, «Я ощущал нечто превосходящее меня самого»), потребность в постижении (например, «Мне трудно постичь это переживание в полной мере»), время (например, «Я чувствовал, что все вокруг на мгновение остановилось»), самопреуменьшение

(например, «Уровень моего самоощущения снизился»), связанность (например, «Я чувствовал тесную связь с человечеством») и физические ощущения (например, «По коже у меня побежали мурашки»).

Мы обнаружили, что все шесть аспектов благоговейного переживания взаимосвязаны, иначе говоря, в состоянии благоговения они обычно сопровождают друг друга. (Шкалу благоговейного переживания можно найти на сайте selfactualizationtests.com.) Общая шкала учитывает целый ряд переменных. Прежде всего, чем сильнее чувство благоговения, тем выше оценивается интенсивность переживания. Чувство благоговения сочетается с сильным восхищением, любопытством, вдохновением, удовлетворенностью, благодарностью, любовью, доверием, счастьем и радостью.

Единственными неприятными эмоциями, связанными с благоговением, были «психологическое напряжение, нервное возбуждение, ошеломление». Это соответствует представлению о благоговении как о сочетании восторженного состояния со страхом/трепетом[58]. Самым заметным личным качеством, связанным с благоговейным переживанием, была открытость опыту. Это вполне объяснимо с учетом того, что открытость опыту связана с состоянием потока, чувством прекрасного и другими трансцендентными переживаниями (см. главу 4).

Наконец, выяснилось, что благоговейное переживание не имеет связи с религиозностью, зато имеет прямое отношение к духовности, присутствию на богослужениях и таким практикам, как молитва и медитация. Таким образом, хотя религия, без сомнения, не ограничивается одними трансцендентными переживаниями — она также выполняет фундаментальную социальную, объединяющую людей функцию[59], — полученные нами результаты указывают на то, что определенные духовные практики, ритуалы и воздействия способны усиливать благоговение и другие трансцендентные переживания у всех нас независимо от наших религиозных верований[60].

ВОЗДЕЙСТВИЯ, ИЗМЕНЯЮЩИЕ СОЗНАНИЕ

Не исключено, что психоактивные вещества… можно использовать для стимулирования пиковых переживаний, сопровождающихся религиозными откровениями, у тех, кому они недоступны, а значит, и для устранения пропасти между этими двумя разделенными половинами человечества.

Абрахам Маслоу,
«Религии, ценности и пиковые переживания» (1964 г.)

Во время авиаперелета 15 апреля 2012 г. где-то между Тусоном и Лас-Вегасом Кэтрин Маклин «умерла». Маклин всегда была человеком, которого одолевают тревоги. Она знала, что есть приемы, позволявшие на время заглушить их, например медитация, погружение с головой в работу и использование «психоделических, не предусмотренных законом штучек». Но в тот день все изменилось.

После защиты докторской диссертации по психофармакологии Маклин вот уже второй год работала в Медицинской школе Университета Джонса Хопкинса. Вместе с Роландом Гриффитсом она занималась легальным исследованием свойств псилоцибина (химического вещества, найденного в «галлюциногенных грибах»). Однажды после конференции, когда она шла по дорожке с одним из преподавателей, тот сказал нечто, заставившее ее разволноваться.

После этого разговора Маклин пошла к водопаду, устроилась на берегу и стала для успокоения медитировать. Неожиданно у нее возник вопрос: где я? Как только она задумалась над этим, все, по ее словам, «растворилось в вихре энергии. Это было ужасно, я чувствовала, словно меня засасывает в этот вихрь, которому безразличны люди, жизнь на земле и то, удастся ли мне вернуться назад». Однако, когда она вернулась в свое тело, все было «ярким, прекрасным, и я чувствовала благодарность за обретение тела и возврат к жизни. Земля выглядела настоящим раем для биологической жизни». Как оказалось, это было прологом к ее «смерти».

Пару дней спустя, после первого публичного выступления с рассказом о своей работе, Маклин возвращалась домой. Как только она ступила на телескопический трап, ведущий к самолету, по ее словам, она почувствовала, что вот-вот умрет. «Я знала это». В самолете ее охватила паника. «Я покрылась испариной. Я стала искать предлог, чтобы покинуть самолет», — говорит Маклин. Но она все же осталась. Возможно, это был результат прошлой медитации, когда она на мгновение потеряла контроль и начала воспринимать каждый вдох как последний. Именно тогда все и произошло.

«Момент смерти был довольно разочаровывающим, — отмечает Маклин. — Вопреки ожиданиям ничего не произошло. Казалось, будто щелкнули выключателем с биркой "Кэтрин Маклин". Я открыла глаза, посмотрела в иллюминатор и подумала: "О, вот и все"». Она сразу почувствовала облегчение и абсолютную свободу. Но потом вернулась паника. «Я знала, что дороги назад нет. Когда я сошла с самолета, все выглядело незнакомым и нереальным. Было чувство, будто пространство исказилось и затруднило ориентацию». На протяжении нескольких месяцев после этого Маклин чувствовала себя как бы застрявшей между жизнью и смертью. «Земля у меня под ногами была жидкой, а временами, когда я смотрелась в зеркало, видела там немощный труп». Маклин изо всех сил старалась приспособиться к новой реальности, в которой она была «мертва», но продолжала жить.

В конечном итоге Маклин перестала пытаться понять, что произошло с ней, и стала просто наслаждаться переживанием. Она полностью приняла то, что случилось: «Появилось впечатление, что страх, с которым я жила, в значительной мере ушел. Но масса других частей меня по-прежнему были рядом. Я забыла о том, что значит бояться. Именно тогда мир открылся передо мной. В такие моменты все вокруг казалось до невыносимости совершенным. Все казалось возможным, и я радовалась, что живу в мире светлых чудес».

Маклин допускает, что никогда не узнает точных причин подобного переживания, однако она связывает его в определенной мере с проведением сотни сеансов с высокими дозами психоделиков для людей из всех слоев общества. «Впечатление такое, что мой мозг постоянно перестраивается в ожидании трансцендентных переживаний и смерти», — отмечает она[61]. В Университете Джонса Хопкинса Маклин руководит новаторским исследованием, демонстрирующим значительные изменения в открытости опыту после мистических переживаний, вызванных применением псилоцибина[62]. Как я не раз отмечаю в этой книге, открытость опыту является сильным предиктором творчества, любви и других трансцендентных переживаний. Маклин с коллегами обнаружила, что уровень открытости остается высоким на протяжении года после мистического переживания.

Накопленные результаты исследований — количество исследований компенсирует небольшие размеры выборки в каждом из них — показывают удивительную стабильность общего влияния психоделиков на личность[63]. В одном из исследований было обнаружено, что переживания, вызванные психоделическими препаратами, оцениваются как более мистические и приводят к большему уменьшению страха смерти, а также повышению уровня осмысленности жизни и духовности по сравнению с религиозными, духовными и мистическими переживаниями[64]. Другое исследование показало, что в последующие два месяца у участников контролируемого психоделического сеанса в лаборатории наблюдались положительные изменения настроения, склонность к альтруизму и чувство благополучия и удовлетворенности жизнью[65]. Большинство участников включают свой опыт в пятерку самых значимых переживаний всей жизни.

Заядлым курильщикам психоделики помогают избавиться от вредной привычки; больным на последней стадии рака — уменьшить депрессию и тревогу и даже улучшить благополучие и удовлетворенность жизнью[66]; страдающим резистентной

депрессией — понизить уровень тревожности и повысить настроение и открытость опыту; а ветеранам — существенно ослабить симптомы посттравматического расстройства и навязчивые воспоминания. (Психотерапия с использованием МДМА* также дает обнадеживающие результаты при лечении посттравматического расстройства, а также социальной тревожности у взрослых людей с аутизмом[67].) В случае депрессии терапия с использованием псилоцибина может улучшать настроение и повышать открытость опыту сильнее, чем традиционное лечение с помощью антидепрессантов[68].

Если кто и понимает механизм, лежащий в основе подобных эффектов, так это Мэри Косимано. Она занимается социальной работой, организацией сеансов и координированием исследований в проекте по изучению псилоцибина в Университете Джонса Хопкинса более 19 лет, лично провела более 380 исследовательских сеансов и участвовала в более чем тысяче подготовительных и итоговых совещаний. Маклин говорила мне, что Косимано — «очень скромный и спокойный человек» и что «их проект в Университете Джонса Хопкинса был бы невозможен без нее. Она воистину святая, на мой взгляд»[69].

В своей статье 2014 г. «Любовь: природа нашего истинного “я”» Косимано размышляет о своей работе в качестве главного организатора сеансов: «Опираясь на собственную клиническую практику, я хотела бы рассказать о том, что считаю одним из самых важных результатов этого исследования: псилоцибин может служить средством восстановления связи с нашей истинной природой — нашим аутентичным “я” — и, таким образом, помочь поиску смысла жизни… На мой взгляд, чего реально хотят люди, так это получать и отдавать любовь. Уверена, любовь и есть то самое, что соединяет нас друг с другом, и такая связь вытекает из нашей близости друг к другу, нашей

---

* Психоактивный препарат 3,4-метилендиоксиметамфетамин. — *Прим. пер.*

общности с другими. Я считаю, что природа нашего истинного "я" — это любовь... Вместе с тем мы зачастую боимся открыть себя для этой связи и поэтому возводим барьеры и надеваем на себя маски. Если нам удастся сломать эти барьеры, отключить свои механизмы защиты, то мы начнем узнавать и принимать себя, а значит, позволять себе получать и отдавать любовь»[70].

Косимано считает, что исследовательские сеансы так сильно изменяют жизнь из-за сочетания подготовительной работы и воздействия самого препарата. В процессе подготовительных встреч исследователи делают все, чтобы участники чувствовали безопасность и защищенность. Они создают атмосферу доверия и помогают участникам не бояться стать беззащитными, когда они рассказывают свои истории. Поощряются разговоры по душам и раскрепощенное общение. По мнению Косимано, такая подготовка позволяет участникам входить в сеансы в состоянии глубокого расслабления, готовности к особенно сильному переживанию.

Некоторые участники говорят о том, что на сеансе они впервые чувствуют себя полностью видимыми. Один из них написал: «Стоило мне выйти из темноты, как я ощутил нарастающее чувство умиротворения и связанности... Все мое тело было охвачено сильным чувством любви и радости, и я не мог представить себе более счастливого момента. Я знал, что проблемы повседневной жизни ничтожны, а значение имеют только мои связи с чудесными людьми, которые стали моими родственниками и друзьями».

При изучении больных раком Косимано замечала, что пациенты в начале исследования ощущают «"потерю связи" не только со своим местом в мире, но и с собой, кардинальное изменение жизни после того, как они узнали о диагнозе». У многих не было сил продолжать работу, нередко встречались такие, кто работу потерял. В начале исследования все они чувствовали слабость, усталость и отсутствие жизненных сил. То, что когда-то служило для них смыслом жизни, теперь казалось не имеющим значения.

После проведения эксперимента, однако, больные раком демонстрировали высокий уровень положительных ответов на следующие два вопроса: а) «Почувствовали ли вы неожиданное изменение представления о том, кто вы есть и к чему вы идете?», б) «Часто ли вы чувствуете внутреннюю пустоту?». По мнению Косимано, сеанс помогал пациентам восстановить связь со своим «истинным “я” и поверить в то, что они заслуживают любви и связи». Хотя «истинного “я”», вполне возможно, нет в природе (см. приложение I), эти исследования подтверждают идею о существовании в каждом из нас ориентированного на рост ядра, полного открытости, любви и смысла, которое не может выйти наружу из-за обыденного восприятия, страхов и тревог.

Конечно, психоделики — не единственный путь к такому колоссальному сдвигу во взглядах. Трансцендентные переживания можно также вызывать с помощью медитации и молитв[71]. Одно из недавних исследований показало, что мистические переживания, вызванные с помощью психоделика, в сочетании с медитацией и другими духовными практиками приносят самые сильные и устойчивые изменения психологического состояния, в том числе снижение тревожности и боязливости, усиление чувства умиротворенности/гармонии, радости/счастья, межличностной близости, благодарности, осмысленности жизни, всепрощения, принятия смерти, а также повышение просоциального отношения и поведения[72].

Целый ряд исследователей, включая Барбару Фредриксон, Дачера Келтнера, Патти Ван Каппеллен и Вассилиса Сароглу, стали включать методы «стимулирования благоговения» в свою работу. Они показывают участникам вызывающие благоговение изображения и видео архитектурных форм и природных пейзажей, а потом предлагают им написать или почитать о чувстве благоговения или принять участие в медитации о любви и доброте[73].

Существуют также перспективные технологии, которые можно использовать для усиления трансцендентных переживаний.

По словам историка Юваля Харари, они потенциально способны изменить будущее человечества: «В будущем, однако, сильнодействующие препараты, генетическая инженерия, электронные шлемы и интерфейсы мозг-компьютер могут открыть путь к этим местам. Как Колумб и Магеллан отправлялись когда-то за горизонт в поисках новых островов и неизвестных континентов, мы можем однажды отправиться на поиск антиподов разума»[74].

Одной из таких технологий является виртуальная реальность — особенно многообещающий инструмент генерирования чувства благоговения. Некоторые из наиболее сильных переживаний, стимулирующих благоговение (например, восхождение на вершину высочайшего пика или вид Земли из космоса[75]), очень трудно воссоздать в условиях лаборатории, но все более реально воспроизвести с помощью виртуальной реальности. Как говорит Харари, «теоретически возможно смоделировать такой виртуальный мир, который не отличишь от “реального” мира»[76, 77].

Виртуальная реальность может также помогать госпитализированным или имеющим ограниченные возможности людям, которые не в состоянии побродить по улицам Парижа, покорить Эверест или полететь в космос. (Если уж на то пошло, то большинство из нас не способны покорить Эверест или полететь в космос[78].) Элис Чирико с коллегами вызывает чувство благоговения в лаборатории, показывая участникам круговую панораму зарослей высоких деревьев в виртуальной реальности. Ей удается не только повысить интенсивность переживания, но и усилить ощущение присутствия и творческое мышление[79].

Неинвазивная стимуляция головного мозга — еще одна обещающая технология инициирования трансцендентных переживаний. Если некоторые формы инвазивного стимулирования мозга известны давно, например глубокая стимуляция мозга и электрошоковая терапия, то неинвазивные формы только начинают демонстрировать обнадеживающие результаты как средство повышения благополучия и усиления трансцендентных

переживаний. Одной из неинвазивных технологий является транскраниальная магнитная стимуляция, при которой через черепную коробку и кору головного мозга пропускают магнитные импульсы, воздействующие на определенные группы нейронов[80]. Примером еще одной неинвазивной технологии служит транскраниальная стимуляция постоянным током, которая повышает или понижает возбудимость коры головного мозга и спонтанную активность нейронов в заданных областях мозга в зависимости от полярности тока (низкого напряжения)[81]. Одно из недавних исследований показывает, что и магнитная, и электрическая стимуляция может сказываться на когнитивных функциях и поведении, в том числе усиливать интуицию, воображение, способность к обучению и внимание, а также ослаблять депрессивную руминацию[82]. Стимуляция постоянным током даже может снижать склонность к физическому и сексуальному насилию и усиливать восприятие такого насилия как нравственно неприемлемого[83].

Здоровая интеграция воздействий, изменяющих сознание

По мере развития технологий возрастает важность учета этической стороны их применения[84]. Один из аспектов — это риск ограничения самостоятельности людей и смыслового наполнения их жизни. Неотъемлемой частью того, что дает нам смысл в жизни, является преодоление невзгод. Большинство из нас предпочитает быть независимыми в жизни и время от времени преодолевать трудности, а не получать по первому запросу дозу счастья или трансцендентных ощущений[85].

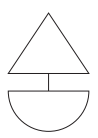
Меня поражает сходство между переживаниями Ядена и Маклин. У них обоих самый сильный взлет идет вслед за самым сильным падением. Маслоу признавал, что пиковые переживания случаются чаще всего у тех, «кто преодолел несчастье и кого это несчастье сделало более сильным, а не ослабило»[86]. Ньюберг говорил мне, что это фактически самый частый результат

в его исследованиях: многие испытывают самые сильные пиковые переживания во время сеансов медитации сразу после какого-либо яркого события[87]. По всей видимости, самыми глубокими переживаниями в жизни являются те, которые связаны с преодолением трудности, воспринимаемой как угроза жизни или нечто непреодолимое, а потом с полным принятием случившегося и возникновением глубокого понимания: *«Здорово! Оказывается, мне не нужно жить в страхе»*.

Таким образом, не менее важным, чем вопрос «Как усилить трансцендентные переживания?», оказывается вопрос «Как встроить трансцендентные переживания в текучку повседневной жизни?». В 2014 г. Кэтрин Маклин оставила университетскую науку, чтобы сосредоточиться на поиске путей «здоровой психоделической интеграции» и расширить сообщество тех, кто испытал сильные трансцендентные переживания в результате использования психоделиков. Ключевой вопрос нынешней работы Маклин выглядит так: «Как, используя пиковые переживания, помочь людям стать лучше и создать здоровое сообщество?»[88]

В неопубликованной статье, датированной 29 ноября 1966 г., под названием «Наркотики — критика» Маслоу отмечал, что если вы добились победы упорным трудом или в результате овладения сложной профессией, то такая победа является «здоровой», а если вы не заслужили этой победы, то она — «нездоровая»[89]. Маслоу считал, что не существует легких путей к аутентичной, долгосрочной самоактуализации и что быстрое достижение трансценденции без упорной работы над внутренней интеграцией может быть опасным. «На мой взгляд, очевидно, лучше добиваться благ трудом, чем покупать их, — пишет Маслоу в одном из писем. — Я считаю, что незаслуженное блаженство становится бесполезным»[90]. «Чем нам следует заняться — строительством эскалатора на вершину Эвереста или прокладкой автомобильных дорог через неосвоенные земли и улучшением жизни в целом?»[91]

Несмотря на признание невероятной важности пиковых переживаний и их потенциала для подлинной трансформации личности и демонстрации возможности рая на земле, Маслоу все более убеждался в том, что для полного понимания личности в целом необходима здоровая *интеграция* пиковых переживаний с непрерывным потоком сознания, направленного на улучшение себя и всего мира.



Весной 1968 г. Маслоу приготовился дать пространное интервью своему другу Уоррену Беннису для документального фильма под названием «Портрет Абрахама Маслоу». Интервью состоялось в Буффало накануне отъезда Маслоу в Колумбус, штат Огайо, на торжества по случаю рождения внучки Джинни. (В своих дневниках Маслоу описывает целый ряд пиковых переживаний, инициированных общением с внучкой.) Во время съемок Маслоу сказал Беннису, что у него почти сложился новый образ человечества, общества и религии — «базис для универсализма». Как он отметил, «хорошее общество должно быть единым миром. Национализм умер, хотя он пока что не знает об этом». И продолжил: «Хороший человек должен быть представителем своего вида. Он должен понимать это». Для Маслоу два центральных вопроса выглядели так: *«В какой мере человеческая природа позволяет обществу быть хорошим?»* и *«В какой мере общество позволяет человеческой природе быть хорошей?»*.

Когда съемка закончилась, Маслоу повернулся к Беннису и заметил: «Мне нужно решить кое-что важное для себя». После недавнего сердечного приступа его периодически мучили боли в груди, сердцебиения, бессонница, «болезненная усталость», общее утомление, немощь, дрожь и депрессия[92]. Подготовка письменных работ теперь отнимала у него слишком много

энергии. «Удалось ли мне написать по психологии все, что было в моих силах?» — спрашивал он. Маслоу объяснил, что его друг Билл Лафлин, председатель правления и генеральный директор Saga Foods, предоставил ему очень заманчивую возможность вернуться в Калифорнию и периодически консультировать его компанию. Это высвободило бы массу времени для работы над статьями и книгами. Продолжая разговор, Маслоу сказал Беннису: «Я раздумывал несколько дней, а потом, с одобрения Берты, отказался от всех других предложений крупных университетов отправиться на Запад и полностью посвятить себя писательству. Я почти готов скрыться от всех — никаких Гарвардов, никаких Брандейсов, хочу спеть свою последнюю песню, сладостную и восторженную»[93].

ГЛАВА 8

Теория Z: к новым рубежам человеческой природы

Жизнь человека невозможно понять, если не принимать во внимание его высшие устремления.

Абрахам Маслоу,
«Мотивация и личность»
(предисловие к обновленному изданию 1970 г.)

Эта третья психология дает начало четвертой, «трансгуманистической психологии», которая занимается трансцендентными переживаниями и трансцендентными ценностями.

Абрахам Маслоу,
«Новые рубежи человеческой природы»,
лекция в унитарной церкви Сан-Франциско (1967 г.)

Пожалуй, нет такого слова, у которого больше значений, чем у слова «трансценденция». Когда я говорил кому-то, что пишу книгу о трансценденции, меня неизменно спрашивали: «Что вы подразумеваете под трансценденцией?» В своей статье 1969 г. «Различные смыслы трансценденции» Маслоу привел 35 значений слова «трансценденция» — от чувства потери самосознания до выхода за пределы собственного «я»; принятия земного существования; устранения дихотомии; преодоления своей зависимости от других; возвышения над национализмом типа «мы — они», патриотизмом или этноцентризмом; выхода за пределы

пространства и времени; отказа от обыденной, повседневной человечности в пользу высшей натуры; и выхода за пределы человечества и приобщения к «космическому сознанию».

Очень заманчиво посмотреть на это собрание определений и спросить: ну и что же здесь считать *реальной* трансценденцией? *Реальная трансценденция, не могли бы вы встать, чтобы все увидели вас?* Надеюсь, вы уже понимаете, что такой вопрос некорректен. На мой взгляд, самая здоровая форма трансценденции связана не с каким-то одним аспектом вашей личности, а предполагает здоровую интеграцию всего вашего существа.

Опираясь на работы Маслоу и современные психологические исследования, связанные с самоактуализацией и высшими проявлениями человеческой природы, я предлагаю следующее определение здоровой трансценденции:

> Здоровая трансценденция — это логическое следствие гармоничной интеграции всего себя в процессе служения идее формирования идеального общества.

Такая форма трансценденции, которую я считаю самой здоровой, не предполагает принесения в жертву какой-либо части себя или кого-нибудь еще или единоличного возвышения над остальным человечеством. Здоровая трансценденция — это не существование за пределами целого или ощущение превосходства над целым, а превращение в неотъемлемую часть органического единства человеческой жизни. Это также не уровень, которого *реально* достигает тот или иной человек, а путеводная звезда для всего человечества. Короче говоря, здоровая трансценденция предполагает использование всего, что вы представляете собой, в целях реализации лучшей версии самого себя и обретения возможности способствовать улучшению всего человечества.

Среди нас определенно есть такие, кем стабильно движут эти высшие ценности и переживания. Для подобных «трансцендеров»

самоактуализация служит просто мостом к трансцендентным состояниям бытия. Трансцендеры показывают нам, что возможно для всех нас и чем мы можем стать как биологический вид.

ТРАНСЦЕНДЕРЫ

Еще в 1967 г. Маслоу начал задумываться о том, существуют ли реально разные типы самоактуализирующихся людей. В одной из записей в дневниках, датированной 28 мая 1967 г., он говорит о «разного рода догадках», в том числе и об «одной большой» в отношении самоактуализации. «Собирался написать и опубликовать критическую статью о самоактуализации, но так и не сподобился, — пишет Маслоу в своем дневнике. — Теперь, похоже, я знаю почему. Думаю, я использовал скрытый, подсознательный, а значит ошибочный, критерий отбора примеров самоактуализации *помимо* здоровья»[1].

В записи, сделанной несколько недель спустя, Маслоу развивает эту мысль после разговора со своим другом Генри Мюрреем, основоположником персонологии:

> Я рассказал ему [т.е. Генри Мюррею] о своем открытии... У Б-личности может быть *больше* симптомов и больше ценностных патологий, чем у бессимптомных «здоровяков». Не исключено, что симптомы отсутствуют *только* в результате незнания или безразличия к Б-миру, отсутствия связи с Б-миром в моменты пиковых переживаний (теперь *это* необходимо изменить...). Наличие симптомов ценностной патологии «выше» (и бытийно здоровее?), чем их отсутствие... Ценностные патологии могут быть *очень* высоким достижением. И человек может глубоко уважать тех, в ком он видит — *через* симптомы нарушенного идеализма — красоту Б-мира, которого они достигают, и, следовательно, начать понимать... Те, кто борются с трудностями и идут

вверх, реально имеют лучшие перспективы, чем те, кто полностью удовлетворяется существующим уровнем [самоактуализации]… (Я реально *превозносил* ценностную патологию и пел ей дифирамбы!)[2]

Значимость этого вывода не следует недооценивать. Маслоу осознал, что это связано с дополнительной *мотивацией* в его иерархии потребностей, а не просто с временным пиковым переживанием[3]. Это важное различие. Несмотря на то, что пиковые переживания обладают огромным трансформирующим потенциалом, *любой*, независимо от его высшей мотивации в жизни, может испытывать их (точно так же, как любой, независимо от его высшей мотивации, время от времени испытывает голод, одиночество или кризис самоуважения). В то же время, хотя для многих из тех, кого Маслоу включал в категорию «самоактуализирующихся людей», обычными мотивами служили потребности в здоровье и росте, их высшая мотивация, по всей видимости, заключалась в стремлении к трансцендентным переживаниям и трансцендентным ценностям. Еще более важно то, что у этих людей счастье не было основной мотивацией и на практике многие из них постоянно испытывали разочарование в результатах борьбы за реализацию высшего образа человечества (этот образ нередко складывался в результате пиковых переживаний).

В интервью психологу-гуманисту Уилларду Фрику на следующий год Маслоу подчеркнул, что сейчас «мы можем рассказать о самоактуализирующихся людях разного уровня намного больше, чем я предполагал 10 лет назад»[4]. Он отметил, что ему известны люди, у которых «есть все… но которые не могут чувствовать себя счастливыми, не знают, куда идти, спотыкаются и делают странные и глупые вещи разного рода». Маслоу отделял таких людей от тех, кто успешно удовлетворял свои потребности, не страдал от неврозов, находил применение собственным способностям и был «просто здоровым».

Затем он указал на существование еще одной категории людей, которые достигают самоактуализации, но при этом являются «трансцендерами». Для Маслоу это были люди, чья система ценностей подразумевала «путь Бодхисаттвы» к просветлению — «иначе говоря, служение человечеству или помощь другим… и просто превращение в более совершенную личность для других, а также для себя и, наконец, выход за пределы собственного “я”».

Маслоу изложил свои новые выводы в статье под названием «Теория Z», которая была опубликована в 1969 г. во втором томе журнала *Journal of Transpersonal Psychology*. Напоминая о различии между «трансцендерами» и «просто здоровыми людьми», Маслоу утверждал, что просто здоровые соответствуют положениям теории Y Дугласа Макгрегора: у них нет дефицитарных потребностей, ими движет желание реализовать свой личный потенциал и обеспечить развитие собственной идентичности, индивидуальности и уникальности. «Такие люди живут в мире, подходящем для самореализации, — отмечал Маслоу. — Они овладевают им, возглавляют его и используют для благих целей так, как это делают (здоровые) политики или практики»[5].

Одновременно с утверждением, что трансцендеры удовлетворяют положениям теории Y, Маслоу говорил, что они также *выходят за пределы* этой теории, более часто испытывая «озарения и откровения, которые меняют их взгляды на мир и самих себя, возможно эпизодически, а может быть, и регулярно»[6]. Маслоу предположил, что трансцендеров «метамотивируют» высшие идеалы и ценности, которые лежат за пределами удовлетворения базовых потребностей и реализации уникального «я». Такая метамотивация включает в себя приверженность призванию за пределами себя, а также высшим ценностям, или Б-ценностям, т. е. ценностям бытия. В список Б-ценностей Маслоу входят истина, нравственная чистота, справедливость, значимость, веселость, живость, уникальность, совершенство, простота, ясность и целостность.

По наблюдению Маслоу, трансцендеры в ответ на вопросы, почему они поступают именно так, а не иначе, и что придает их жизни смысл, нередко ссылаются на эти ценности. Больше нет никаких причин, по которым они отдают столько времени работе; эти ценности не служат ничему другому и не способствуют достижению какой-либо другой цели. Когда Маслоу спрашивал: «Но почему вы так заботитесь о справедливости?», респонденты обычно отвечали что-нибудь вроде «Забочусь, и все». Маслоу считал, что удовлетворение «метапотребностей» необходимо «для избежания нездоровья и достижения всеобъемлющей человечности или роста… Для этого стоит жить и за это стоит умереть. Размышление о метапотребностях или слияние с ними доставляет наивысшую радость, которая только доступна человеку».

Маслоу также высказал интригующее предположение, что депривация Б-ценностей может приводить к «метапатологиям» и что такой несостоявшийся идеализм способен выливаться в «метанедовольство». Маслоу считал, что метанедовольство трансцендеров может быть индикатором их психического *здоровья*. В самом деле, недовольство отсутствием безопасности, статуса, денег, власти, уважения, принятия и любви, по всей видимости, отличается от недовольства отсутствием красоты, чувства юмора, нравственной чистоты, справедливости, уникальности, целостности и значимости в мире.

В своей статье Маслоу обозначил ряд различий между трансцендерами и «просто здоровыми», подчеркнув, что самоактуализирующиеся люди, как достигающие трансценденции, так и не достигающие ее, обладают в целом всеми присущими самоактуализирующейся личности качествами, однако трансцендеры выходят за их пределы следующим образом.

Качества трансцендеров по Маслоу[7]

- Для трансцендеров пиковые переживания и плато-переживания становятся важнейшими факторами жизни, ее вершинами, критериями оценки, самыми ценными аспектами.
- Трансцендеры изъясняются легко, естественно и неосознанно на языке бытия (Б-язык), языке поэтов, мистиков, провидцев, глубоко религиозных людей, тех, кто живет под знаком вечности.
- Они видят святое в приземленном, т. е. видят святость во всем одновременно с практической, повседневной ценностью. Они могут сакрализовывать все по своему желанию, т. е. смотреть на это с точки зрения вечности. Эта способность является хорошим дополнением — а не чем-то взаимоисключающим — к тестированию реальности.
- Они намного более осознанно мотивируются Б-ценностями, такими как совершенство, истина, красота, нравственная чистота, единство, преодоление дихотомии и наслаждение бытием.
- Они каким-то образом узнают друг друга, и даже во время первой встречи почти сразу находят взаимопонимание.
- Они более чувствительны к красоте или, скорее, склонны находить красоту во всем, в том числе и в том, что большинству кажется некрасивым.
- Они воспринимают мир более целостно, чем «просто здоровые» или практичные самоактуализирующиеся люди (которые тоже обладают целостным мировосприятием). Человечество воспринимается ими как единое целое и космос воспринимается как единое целое, а такие концепции, как «национальный интерес», «религия моего отца», «люди разных уровней или IQ», либо перестают существовать, либо легко преодолеваются.
- В дополнение к этому состоянию целостного восприятия усиливается естественная склонность самоактуализирующихся людей к синергии — внутрипсихической, межличностной,

внутрикультурной и интернациональной. Синергия преодолевает дихотомию себялюбия и бескорыстия и включает то и другое в единую концепцию высшего порядка. Это преодоление духа соперничества, игры с нулевой суммой, где одни побеждают, а другие проигрывают.

- Они более легко и часто выходят за пределы собственного «я».
- Такие люди не просто заражают любовью к себе, как большинство самоактуализирующихся личностей, они вызывают чувство благоговения, более «неземное, более глубокое». Они чаще вызывают мысль «Это выдающийся человек».
- Трансцендеры намного более склонны к новаторству, открытию нового, того, что реально может быть, что существует потенциально, а следовательно, того, что можно осуществить.
- Трансцендеры не так «счастливы», как «просто здоровые» люди. Они могут быть более экстатичными, более восторженными и испытывать более сильное чувство «счастья», но более склонными к мировой скорби, или Б-скорби из-за тупости людей, их саморазрушения, слепоты, жестокости друг к другу и близорукости. По всей видимости, это связано с контрастом между тем, что существует реально, и идеальным миром, который трансцендеры могут представлять себе очень живо и который, в принципе, достижим без особых трудностей. Не исключено, что это цена, которую такие люди вынуждены платить за свою способность видеть красоту мира, заложенные в человеческой природе возможности, ненужность зла во многих случаях, вроде бы очевидную потребность в идеальном мире; потребность в нравственной чистоте людей, а не в более высоком IQ или квалификации в том или ином деле.
- Трансцендеры могут жить в Д- и Б-мире одновременно, поскольку умеют возвеличивать всех. Великолепие каждого человека, каждого живого существа и даже неживого объекта, который прекрасен, воспринимается трансцендерами настолько легко и непосредственно, что они не забывают об этом ни на мгновение.

- Трансцендеры обнаруживают, что расширение познаний влечет за собой усиление ощущения загадочности, благоговения, скромности, абсолютного неведения, глубокого уважения и воздаяния. Большинство людей стремятся к знаниям, чтобы уменьшить загадочность и снизить тревогу. Однако для тех, кто испытывает пиковые переживания, и для трансцендеров в частности, как и для самоактуализирующихся людей в целом, загадочность является привлекательной и манящей, а не пугающей.
- Трансцендеры чаще находят творческих людей (которые иногда кажутся странными и не от мира сего). В то же время трансцендеры умеют распознавать странных людей, которые не обладают творческими способностями.
- Трансцендеры в большей мере склонны «мириться со злом» в том смысле, что они понимают его неизбежность в более широком, глобальном смысле. Глубокое понимание зла неизбежно приводит к усилению сострадания к нему, уменьшению неоднозначности и более непримиримой борьбе с ним. Глубокое понимание означает на этом уровне более высокую решительность, меньшую противоречивость, неоднозначность и сожаление, а следовательно, высокую быстроту и эффективность действий. Человек может испытывать сострадание к злодею и сокрушить его в случае необходимости.
- Трансцендеры в большей мере склонны считать себя носителями таланта, надличностных качеств. Это означает своего рода объективность или беспристрастное отношение к себе, что с точки зрения тех, кто не испытывает трансценденции, выглядит как проявление самоуверенности, претенциозности и даже паранойи.
- Трансцендеры в большей мере склонны к глубокой «религиозности» или «духовности» в теистическом или нетеистическом смысле соответственно.
- Трансцендерам сравнительно легко расширять границы собственного эго, «я» и идентичности и выходить за пределы самоактуализации. Самоактуализирующихся людей, не испытывающих трансценденции, описывают прежде всего как тех, кто имеет сильную идентичность и знает, кто

они, куда идут, что хотят и в чем сильны, проще говоря, как сильных личностей, эффективно использующих собственные способности в соответствии со своим истинным характером. Этого, конечно, мало для описания трансцендеров. Они, несомненно, обладают перечисленными качествами, но выходят за их пределы.

- Трансцендеры в силу своей способности легко воспринимать Б-мир испытывают больше пиковых переживаний, больше восхищения, чем дети, которых захватывает вид отблесков солнца в луже, капель дождя, барабанящих по окну, ползущей гусеницы.
- Трансцендеры в какой-то мере больше даосисты, а в какой-то больше здоровые прагматики. Б-познание делает вид всего вокруг более удивительным, более идеальным, таким, каким он должен быть. Оно порождает меньше побуждений сделать что-нибудь с объектом, который и без того хорош, не нуждается в улучшении или вмешательстве. Как следствие, должно возникать больше побуждений к простому созерцанию и исследованию, чем к воздействию.
- «Постамбивалентность», характеризующая всех самоактуализирующихся людей, может быть немного более присущей некоторым трансцендерам. Этот термин фрейдовской теории означает совершенно искреннюю и бесконфликтную любовь, принятие партнера и свободное выражение чувств в отличие от более привычной нам смеси любви и ненависти, которая наблюдается и в «любви», и в дружбе, и в сексе, и во властных отношениях.
- С ростом зрелости характера возрастает важность повышения уровня оплаты («метаоплаты»), неденежного вознаграждения («метавознаграждения») и похвал. Конечно, значительная доля самоактуализирующихся людей, надо думать, видит в работе приятное занятие; иначе говоря, любит свою работу. Их можно рассматривать как получающих плату за занятие своим хобби, за выполнение работы, приносящей внутреннее удовлетворение. Трансцендеры же в дополнение к этому активно ищут работу, которая повышает вероятность появления пиковых переживаний и Б-познания[8].

В целом качества трансцендеров представляют *Weltanschauung*, или миропонимание, подобное тому, что Маслоу называл «здоровой детскостью», или «второй наивностью», при которой наблюдается «подлинная интеграция личности на всех уровнях»[9]. Такое миропонимание включает в себя удовлетворение потребностей в безопасности и росте, а также выход за их пределы. Трансцендер обладает способностью быстро ориентироваться в Д- и Б-мире существования.

Миропонимание в соответствии с теорией Z наполнено благоговением, красотой, удивлением, исследованием, открытостью, холистическим восприятием, безусловным принятием, благодарностью, Б-любовью, Б-смирением (честная оценка собственных способностей)[10], Б-веселостью[11], эго-трансценденцией, синергией, единством, внутренней мотивацией к работе и мотивацией, определяемой высшими ценностями жизни. Ключом к появлению миропонимания в соответствии с теорией Z является «преодоление дихотомий»: обычные дихотомии, такие как мужское-женское, сердце-разум, вожделение-любовь, добро-зло, национальное-глобальное, эгоизм-альтруизм, доброта-бессердечность, радость-печаль и мистическое-реальное, больше не считаются дихотомиями, а рассматриваются просто как части более масштабного интегрированного целого.

Миропонимание в соответствии с теорией Z согласуется с другими известными теориями развития эго в литературе по психологии вроде «интегрированного» уровня в стадиях развития Джейн Лёвинджер, «целостности эго» и «генеративности» в этапах психосоциального развития Эрика Эриксона, этапа межличностного общения в теории конструктивного развития Роберта Кигана и постконвенциональных этапов в теории развития эго Сьюзан Кук-Гройтер. За пределами классической литературы по психологии также существуют связи с высшими состояниями сознания в интегральной теории Кена Уилбера и во «втором уровне» спиральной динамики Клера Грейвза[12].

Миропонимание в соответствии с теорией Z имеет поразительное сходство с современным психологическим исследованием здравомыслия[13, 14]. В литературе по психологии здравомыслие нередко представляют как интеграцию когнитивного, эмоционального и поведенческого измерения. Она подразумевает способность принимать разнообразные взгляды, реагировать на проблемы без использования защитных механизмов, демонстрировать широкий набор эмоций с целью выявления смысла, критически оценивать общечеловеческие ценности и осознавать неопределенность и парадоксальность характера человеческих проблем[15].

Как говорит клинический психолог Дейдре Крамер, «здравомыслящие люди умеют не только видеть положительное и отрицательное, но и синтезировать их для получения более человеческого, более интегрированного самоощущения во всей его хрупкости и уязвимости… Они могут сначала принять, а потом выйти за пределы заботы о себе для интеграции своей способности к самоанализу с глубокой и непреходящей заботой о межчеловеческих отношениях и продуктивной заботой о других»[16]. Здравомыслие обычно усиливается с возрастом и чаще всего у тех, кто обладает высоким уровнем открытости опыту, способности к самокритике и самоанализу, мотивации к личностному росту и готовности придерживаться скептических взглядов на собственную персону, постоянно ставить под вопрос допущения и убеждения, а также исследовать и оценивать новую информацию[17].

С точки зрения теории Z вы можете смотреть на все человеческие потребности — с любовью и терпимостью — сверху вниз и воспринимать их не как нечто разрозненное, а как интегрированное и сбалансированное. Такая точка зрения не привязана к уровню вашего собственного «я», хотя при необходимости и с него можно увидеть все, что нужно. Это, скорее, точка зрения вольной птицы, которая легко может подниматься или спускаться относительно ландшафта человеческого переживания

и разглядывать его под любым углом. Таким образом, здоровая трансценденция помогает вам ориентироваться среди волн и течений жизни.

Из сказанного должно быть понятно, что самоактуализация и самотрансценденция могут быть очень хорошо совместимыми[18]. На мой взгляд, подлинная интеграция восточного и западного мировоззрения и философских концепций самоактуализации не только возможна, а *необходима* для достижения высших рубежей человеческой природы. Превращение в целостную личность требует иерархической интеграции безопасности, роста и трансценденции. Нам не нужно противопоставлять эти миры — на высшем уровне интеграции они сливаются в единое целое.

Такая точка зрения не привязана к уровню вашего собственного «я», хотя при необходимости и с него можно увидеть все, что нужно.

«Я надеюсь донести до вас одну важную мысль, — сказал Маслоу во время одной из публичных лекций в 1961 г. — Только через разрешение и преодоления дихотомии первичных и вторичных процессов, сознательного и неосознанного, рационального и интуитивного, научного и эстетического, работы и удовольствия, абстрактного и конкретного мы можем воспринимать мир и самих себя в целом. Только таким образом мы можем создать целостную науку, целостный язык, целостную математику, целостное искусство, целостное образование и целостных людей»[19].

КАКИМИ ЛЮДИ МОГЛИ БЫ БЫТЬ

Возможно, человеческая природа недооценивается…

Абрахам Маслоу,
«Новые рубежи человеческой природы»,
лекция в унитарной церкви Сан-Франциско (1967 г.)

Пришло время обобщить наше понимание всех аспектов человеческой природы и создать подлинно всеобъемлющую психологию.

Абрахам Маслоу,
«Выстраивание новой политики на основе
гуманистической психологии» (неопубликованное эссе) (1969 г.)

Миропонимание в соответствии с теорией Z имеет большое значение для создания идеальной личности и идеального общества и предлагает вдохновляющее видение того, какими люди *могли бы* быть. На мой взгляд, это видение принципиально важно в том поляризованном, бесчеловечном мире, в котором мы живем сегодня. В этом разделе я представляю собственные соображения по поводу возможного облика людей, дополняющие идеи Маслоу, который всю жизнь стремился привнести ключевые принципы гуманистической психологии во все аспекты человеческой деятельности и переживаний.

Во-первых, теория Z расширяет набор тем, открытых для научного исследования*. В своей лекции «Новые рубежи человеческой природы» Маслоу отмечает: «Когда вы открываете дверь для ценности, ценных переживаний, а также пиковых, или трансцендентных, переживаний, вы открываете совершенно новые возможности для исследования»[20]. И действительно, целый ряд

---

* В своей книге 1966 г. «Психология науки» Маслоу выступал с критикой «десакрализации» науки: «Изгнания всех трансцендентных переживаний из мира известного и достойного познания и отрицания законного места в науке для благоговения, удивления, загадочности, экстаза, красоты и пиковых переживаний». См. Maslow, The Psychology of Science: A Reconnaissance, p. 121.

нынешних исследователей в самых разных областях психологии занимаются изучением культурных, эволюционных и биологических основ нашей высшей природы, включая способность к альтруизму, нравственному поведению, любви, связи, надежде, великодушию, благодарности, медитации, вдохновению, пиковым переживаниям и даже грандиозным мистическим озарениям[21]. Хотя всегда существует потребность в дополнительных исследованиях, мне кажется, если бы Маслоу был с нами сегодня, он остался бы доволен тем прогрессом, который наблюдается в понимании внутреннего потенциала нашей высшей природы.

Во-вторых, теория Z предлагает новый образ отношений — от дружбы к семье, к романтической любви и к сексу. Маслоу выстраивал эти разновидности отношений в виде иерархии, на высшем уровне которой находится любовь как нечто «намного большее, чем взаимное удовлетворение партнеров»[22]. Как подчеркивается в этой книге, Б-любовь очень сильно отличается от Д-любви, будь то в отношениях учитель-ребенок, преподаватель-студент, психотерапевт-пациент или в сфере производства, менеджмента и лидерства.

Возьмем образование. Подлинно гуманистическое образование предполагает всестороннее обучение ребенка и отношение к детям и их личным целям, мечтам и устремлениям как к значимым вещам независимо от того, в какой мере они соответствуют учебной программе[23]. Только представьте, что будет, если школы превратятся из места получения стандартных знаний в место, полное удивления, благоговения и самоактуализации, а также надежды на человеколюбие. Более того, что, если школа будет не такой оторванной от жизни? Что, если дети будут приходить в конце дня домой заряженные желанием продолжить изучение мира? Привитие любви к учебе было бы равноценно привитию важной Б-ценности учащимся. Как подчеркивал Маслоу, «гуманистическое образование означает превращение всей жизни в учебный процесс, а не получение знаний только в определенном здании»[24].

Те же самые принципы применимы и к психотерапевтической практике. Представьте, что было бы, если бы мы смотрели на пациентов, прежде всего, как на людей, а не как на больных, имеющих симптомы психического расстройства. Многие трансцендеры, которые оказываются на приеме у врача, демонстрируют здоровые проявления расстроенного идеализма, который можно поощрять, а не рассматривать как нечто нуждающееся в медикаментозном лечении и устранении из жизни. В чем нуждаются многие пациенты, так это в здоровой интеграции их «темной стороны», а не в блокировании самых перспективных потенциальных возможностей.

Только представьте, что будет, если школы превратятся из места получения стандартных знаний в место, полное удивления, благоговения и самоактуализации, а также надежды на человеколюбие.

Миропонимание в соответствии с теорией Z также позволяет нам испытывать более сильное удовольствие. Маслоу, который называл удовольствие, связанное с Б-ценностями, «метагедонизмом», выдвигал идею существования иерархии удовольствий, варьирующих от «избавления от боли до наслаждения горячей ванной, радости общения с хорошими друзьями, удовольствия от музыки, радости в связи с рождением ребенка, экстаза от высших любовных переживаний и слияния с Б-ценностями»[25].

Представьте, что было бы, если бы все мы научились получать предельно возможное удовольствие. Исследование показывает, что у страдающих от депрессии и тревожности людей,

которым в течение 10 дней демонстрируют примеры добродетели, щедрости и смелости, усиливается стремление помогать другим и желание сблизиться с другими, а также уменьшается склонность к межличностным конфликтам и страданиям[26]. Иногда антидотом для чувства неудовлетворенности и стресса является подталкивание к Б-миру жизни и испытываемому в результате этого метагедонизму.

То же самое относится и к сексуальному опыту. На что может быть похоже метагедонистическое сексуальное переживание? Как замечал Маслоу, секс «можно рассматривать на высших уровнях, особенно в любовных отношениях, как триггер пиковых переживаний, мистических, объединяющих переживаний — короче говоря, как своего рода врата в рай. Это открывает простор для научных исследований, поскольку, если реально изучить сексуальную жизнь большинства людей, то обнаружится, что в 99% случаев они не представляют себе возможности сексуальной жизни. Им неизвестно, насколько сильными могут быть чувства»[27]. Как мы уже говорили (см. главу 5), Б-любовь открывает возможности для более удовлетворительных, трансцендентных сексуальных отношений (Б-секс).

Проявления этого мы наблюдаем сегодня во многих сферах жизни. Миропонимание в соответствии с теорией Z открывает возможность здорового взаимодействия людей с разными религиозными верованиями и политическими взглядами. Маслоу считал, что можно говорить о «религиозности» или «сакрализации» всей жизни для всех людей, а не только для тех, кого мы считаем глубоко религиозными или политизированными.

Взять, например, религию. Независимо от религиозных убеждений все мы можем объединиться на основе общих духовных переживаний, характерных для нас как для представителей биологического вида. «Существуют священные места, или такие места, в которых вы ощущаете религиозное благоговение, пока не покинете их, — говорил Маслоу. — За их пределами такого чувства нет, оно повторяется только после возвращения туда

или в другое похожее место»[28]. Вместе с тем «я могу утверждать, что [пиковые] переживания практически у каждого могут возникать в любом месте и в любой момент», добавлял Маслоу.

Хотя слово «священный» нередко имеет религиозную коннотацию, Маслоу подчеркивал, что человек может видеть святость — испытывать глубокое почтение, удивление и благоговение — в любой момент и в ком угодно. Только представьте, если, ощутив глубокое чувство связанности и единства со всем человечеством во время воскресной службы церкви, мы будем обращаться через Twitter к тем, с кем у нас есть разногласия, не теряя этого чувства священного. Представьте, что будет, если *все* станут поступать таким образом.

Глубоко изменился бы, надо думать, и нынешний политический ландшафт. Маслоу работал над новым подходом к политике, который он называл «психополитикой», основанном на аксиоме гуманистической психологии, гласящей, что *сходство людей намного глубже, чем различие*. Представьте себе единый для всего мира тип политики, который предполагает отношение к другим в первую очередь как к части человечества и только потом в зависимости от их политической принадлежности.

Гуманистическая политика должна также строиться на реалистическом понимании человеческой природы, в том числе наших потребностей в безопасности, росте и трансценденции. Конечно, принципиально важно, чтобы политики ценили безопасность, защищенность и принадлежность, поддерживая одновременно устойчивость окружающей обстановки. Очень трудно в полной мере достичь высот без адекватной стабильности. При этом Маслоу отмечал, что нельзя забывать о наших возможностях для самоактуализации и трансценденции. «Реальный рост невозможен без твердого базиса в виде закона и порядка, — говорил он. — Вместе с тем не исключена ситуация, когда общество застревает на уровне закона-и-порядка и уделяет этому столько внимания, что начинает ограничивать индивидуальные возможности для роста»[29].

Именно по этой причине консерваторы и либералы могут дополнять друг друга. Обществу нужны во власти те, кто активно заботится о сохранении традиционной культуры и стабильности, а также те, кого больше заботит равенство и страдания наиболее уязвимых и нуждающихся в поддержке[30]. На самом деле и либералы, и консерваторы делают это, но по-разному: консерватизм мы связываем с учтивостью, традиционными моральными ценностями и преданностью таким столпам жизни, как друзья, семья и нация, а либерализм — со всеобщим сопереживанием и равноправием[31]. И то и другое может внести значимый вклад в единую мировую политику.

Величайшей угрозой здоровой демократии в реальности является наше антагонистическое отношение друг к другу и усиление антагонизма среди тех, кто обладает большой политической властью. Политический хаос и неравенство порождают антагонизм, недоверие и цинизм потому, что они активируют наше глубинное чувство незащищенности. В обществе с высоким уровнем незащищенности высшие побуждения людей отодвигаются на второй план, поскольку потребности в порядке, стабильности и принадлежности становятся намного более острыми. Вместе с тем именно в таких нестабильных ситуациях нам ни в коем случае нельзя забывать об устремлениях к Б-любви и Б-ценностям, иначе не избежать угрозы раздувания пожара популизма и авторитаризма.

Это справедливо для нынешнего состояния всего мира. По словам голландского политолога Каса Мюдде, популизм стал главным течением в политике западных демократий[32]. Ключевая особенность популизма — призывы, направленные против элиты, и фокус на важности «простых людей»[33]. Водораздел проходит не между либеральными и консервативными ценностями, а между народом и властью.

Беспринципные политики в погоне за славой могут формулировать свои послания так, чтобы использовать по максимуму власть Д-мира существования, т. е. говорить на языке ненависти

и страха[34]. Масштабные исследования по всему миру показывают, что популистские призывы, направленные против элиты, находят отклик у большинства людей с высоким уровнем антагонизма[35]. Психологически *особенно* сильный эмоциональный отклик наблюдается именно у имеющих антагонистическую ориентацию. Раскручивающаяся спираль антагонизма в отношении к другим крайне опасна для здоровой демократии. Как отмечает Маслоу в неопубликованном эссе 1969 г. «Выстраивание новой политики на основе гуманистической психологии»:

> Таким образом, чрезвычайно важно помнить, что демократическое общество строится на определенном наборе чувств по отношению к другим — чувств вроде сострадания и уважения — и что это, без сомнения, не исключает глубокого понимания способности людей творить зло. Если бы мы не доверяли другим, если бы мы не любили их, если бы мы не испытывали к ним жалость, если бы у нас не было братских чувств к ним, то речи о демократическом обществе просто не было бы. Это очевидно, и история дает нам множество примеров, подтверждающих такую мысль[36].

Наконец, реализация здоровой трансценденции открывает новое видение цивилизации. Исторически на интересы общества и человека смотрели как на нечто взаимоисключающее, а иногда даже антагонистическое (то, что хорошо для человека, плохо для цивилизации). Однако, как мы видим, стоит подняться к вершинам интеграции, и ситуация меняется. Цель и ценности человека могут *синергически* сочетаться с тем, что хорошо для общества. Самые здоровые общества строятся на реалистичном представлении о потребностях человека и создают огромный потенциал роста для тех, кто является их членами. В какой мере мы позволяем всем людям удовлетворять свои потребности, включая потребности в безопасности, росте и трансценденции?

Определенные изменения наших социальных конструкций могут усиливать эту синергию. Как уже говорилось, Маслоу считал, что самыми здоровыми являются те общества, где «вознаграждается добродетель», другими словами, общества (вроде того, что существовало у племени черноногих индейцев), которое вознаграждает людей, демонстрирующих целомудренное поведение, а не только тех, у кого больше денег или наиболее престижные достижения. Воспитание такого подхода может начинаться уже на раннем этапе образования через вознаграждение нравственной чистоты и любви к учебе. Это было бы выгодно не только коллективу, но и людям, которые обретали бы более высокие ориентиры для устремлений.

Пришло время взять на себя ответственность за общество, в котором мы живем, и поддержать создание условий, помогающих всем людям достигать не только самоактуализации, но и трансценденции. Мы можем одновременно работать над улучшением как общества, так и *самих себя*. Улучшение общества начинается *изнутри*, когда мы изменяем собственные взгляды на человеческую природу. Попутно мы можем даже выходить за пределы своего физического существования и, таким образом, оказывать влияние на будущие поколения.

ПОЛНАЯ НЕИЗВЕСТНОСТЬ

Парадокс [человеческой жизни] заключается в том, что сильнее всего на свете хочется избавиться от страха смерти и уничтожения, но этот страх связан с самой жизнью, поэтому, если мы хотим избавиться от него, нужно перестать жить.

Эрнест Беккер,
«Отрицание смерти» (1973 г.)

Мы можем чувствовать единство с чем-то большим, чем мы сами, и находить в этом единстве наивысшее умиротворение.

Уильям Джеймс,
«Многообразие религиозного опыта» (1902 г.)

Несколько лет назад, когда я только начал работать над этой книгой, у меня был экзистенциальный кризис. После обычного обследования мне сказали, что вероятность моей смерти очень низка. Помнится, мне хотелось спросить: «Вы хотите сказать, не нулевая? Вы считаете, что я могу умереть?» Все показатели у меня были в норме, но я неожиданно осознал свою смертность. По какой-то непонятной причине почти 40 лет мне и в голову не приходило, что жизнь, по крайней мере в моем нынешнем теле, не будет длиться вечно. Если честно, то эта мысль *напугала* меня.

Чтобы успокоиться, я прочитал классическую книгу антрополога Эрнеста Беккера «Отрицание смерти». Беккер, который во многом опирается на работу австрийского психоаналитика Отто Ранка, заявляет, что «в основе всего лежат приступы паники». По словам Беккера, в результате возникает «экзистенциальный парадокс»:

> Это ужасно: появиться на свет, получить имя, осознавать себя, испытывать глубокие внутренние чувства, иметь неуемную жажду жизни и самовыражения — и со всем этим умереть[37].

Я определенно испытывал «приступ паники», который описывал Беккер, однако предлагаемые им решения — в том числе «скачок веры» в «невидимую тайну» создания, которая лежит за пределами человеческого понимания, — ничего не говорили о том, как реально жить дальше, даже если и удастся совершить такой скачок.

Совершенно неожиданно мне подвернулась удачная возможность. Один из моих друзей, работавший в экспериментальном театре Swim Pony, поставил интерактивную игру под красноречивым названием «Конец пути». Он предложил мне принять участие в ней и в оценке того, способно ли подобное действие привести к улучшению благополучия. Я согласился.

Вскоре на мое имя пришел пакет, где оказался журнал, колода карт с выразительными картинками и приглашение на встречу

через 28 дней, место которой пока что не было определено. Я также получил текстовое сообщение, гласившее: «Привет, я — “Конец пути”. Напиши мне, когда будешь готов начать игру». Ну и ну, во что я, интересно, ввязался?

Некто, определивший себя как «Конец пути», объяснил мне правила игры. Ежедневно в течение следующих 28 дней я должен вытаскивать новую карту с заданием. Затем нужно было обсудить вместе с «Концом пути» уроки, которые я вынес из пережитого, все, что я заметил в себе, и любую закономерность, связывающую полученные переживания с уже открытыми картами. С учетом моего «приступа паники» я полностью включился в игру.

В течение 28 дней я исправно выполнял задания все большей сложности, варьирующие от участия в медитации, посвященной безграничности Вселенной, до описания собственных похорон, похода на кладбище с перечислением впечатлений, составления образа идеального дня своей жизни, описания реальных переживаний после получения известия о скорой смерти, обдумывания того, как следует поступить с моим телом после смерти и на какие медицинские процедуры я согласен, если стану беспомощным. На протяжении 28 эмоционально заряженных дней я обдумывал — без каких-либо отговорок, — что именно меня пугало в смерти.

Неоднократно меня прямо просили указать, почему я играю в эту игру. В начале мой ответ выглядел так: «Потому, что меня пугает полная неизвестность, а также потому, что этот вопрос мне чрезвычайно интересен». В середине игры меня спросили, не хочу ли я скорректировать свой ответ с учетом своих переживаний, и я ответил: «Да, мне хочется как-то изменить свое исходное состояние, которое характеризуется тревогой, и придать ему характер любопытства. Я очень любопытен, но исходное состояние мешает мне».

Когда игра «Конец пути» подошла к концу, мы вместе с другими игроками собрались на кладбище (конечно, где же еще,

если не там), чтобы обдумать пережитое. Все согласились с тем, что «игра» совершенно определенно меняет взгляд на жизнь. Мы поняли, что важнее всего в наших жизнях, и, несмотря на еще большую осведомленность о смерти, чем вначале, очень многое узнали о самой жизни. Глядя на данные всех игроков (включая меня самого), я вижу, что они подтверждают разговоры, которые я вел на кладбище. Они указывают на статистически значимое повышение уровня благополучия по следующим аспектам:

- получение помощи и поддержки от других при необходимости;
- чувство целенаправленности в жизни;
- снижение тревожности;
- общее ощущение счастья.

В первый момент эти данные озадачивают. В соответствии с Беккером и целым направлением исследований на основе его теории, известной как «теория управления страхом смерти», осведомленность о смерти должна усиливать чувство незащищенности и защитное поведение[38]. Однако это совершенно не соответствует тому, что реально испытали участники игры «Конец пути». Мы вновь чувствовали удивление и радость жизни, а также в большей мере концентрировались на том, что важнее всего для нас. Как объяснить такое несоответствие?

Сейчас, после завершения работы над этой книгой, я вижу более отчетливо, что, как и другие рассмотренные здесь парадоксы, этот парадокс является *кажущимся*. (Это миропонимание в соответствии с теорией Z для вас.) Что касается страха смерти, то, на мой взгляд, это нечто намного большее, чем просто страх «абсолютного исчезновения»[39]. В противовес теории управления страхом смерти я не считаю, что защитные механизмы у людей появились именно для совладания с бытийной реальностью смерти. Если уж на то пошло, то одно из исследований показывает, что неизвестное, разлука с любимыми

и вечные муки часто страшат людей сильнее, чем прекращение существования[40]. Фактически, если предоставить выбор между вечной жизнью в одиночестве и безвременной смертью в окружении любимых, то большинство предпочтет *смерть*[41].

Я считаю, что «приступы паники», описанные Эрнестом Беккером, появляются не из-за страха исчезновения как такового, а в результате того, что *идея* исчезновения так сильно угрожает потребностям, удовлетворением которых поглощено большинство из нас[42]. Похоже, что осознание своей смертности является *побочным продуктом* нашей способности к самоосознанию, а идея смерти, так уж случилось, активирует многочисленные защитные механизмы. В частности, осознание смертности активирует наш глубоко укоренившийся страх неопределенности (смерть — это ведь неопределенность, в конце концов), которая угрожает нашей принадлежности и связанности с другими (смерть разлучает нас), а также самоуважению, особенно нарциссическому самоуважению (нет ничего более разрушительного для нашей бесконечной погони за обретением божественного образа, чем смерть).

Неудивительно, что люди начинают проявлять разнообразные формы защитного поведения, когда осознают свою смертность, ведь перед лицом сильной незащищенности и неопределенности все мы стремимся сконцентрироваться на самых непосредственных, эгоистичных целях. Но ситуация не должна быть именно такой, по крайней мере пока у нас есть возможность выбраться из ловушки незащищенности. Как отмечает Ирвин Ялом, «хотя телесность смерти разрушает нас, в *идее* смерти может быть спасение»[43]. По его словам, в состоянии полного осознания своего существования «человека восхищает не то, *какое* все вокруг, а то, что оно *есть*»[44].

При изучении целого ряда людей, реально смотрящих в лицо смерти, в том числе в процессе своей работы со смертельно больными раком, Ялом заметил, что это переживание нередко обладает высоким преобразующим потенциалом и ведет

к пересмотру жизненных приоритетов, появлению чувства освобождения, жизни настоящим моментом, ясному пониманию и принятию фундаментальных фактов жизни (смены времен года, листопада), тесному общению с любимыми и уменьшению межличностных страхов[45]. Вот что говорит человек, который пытался совершить самоубийство, но был спасен:

> Обрел новую надежду и цель в жизни. Это не укладывается в понимание большинства людей. Я осознал удивительность жизни — например, полета мухи, — все становится более значимым, когда подходишь близко к краю. Я чувствовал единство со всем вокруг и связь с человечеством. После психического возрождения я также обрел чувствительность к чужой боли. Все было ясным и светлым[46].

Некоторые факты говорят о том, что такая трансформация доступна любому, кто регулярно сталкивается с полной неизвестностью. Эрик Уэйнер, автор книги «География счастья», побывал в Бутане, буддистском королевстве, которое известно своим уровнем валового национального счастья — общего индекса счастья и благополучия широких слоев населения. В Бутане смерть и ее жуткие картины можно наблюдать каждый день, и никто, даже дети, не защищены от постоянного напоминания о смертности людей[47]. В Бутане существуют сложные, занимающие много времени ритуалы проводов умерших. Как сказал Уэйнеру один из жителей Тхимпху, столицы Бутана, «каждому нужно думать о смерти пять минут в день… Это исцелит вас… Именно это, этот страх смерти, этот страх умереть, не успев завершить то, что хотелось, или не увидев, как вырастут дети, беспокоит вас»[48].

Одно из последних исследований показывает, что даже в лаборатории, где проводятся психологические эксперименты, когда предоставляется возможность более глубоко и обстоятельно поразмышлять о своей смертности, люди отдают предпочтение ценностям, ориентированным на рост, — самопринятию, тесным

отношениям и чувству общности — и отходят от внешних, ориентированных на статус ценностей, таких как деньги, внешний образ и популярность[49]. Три характеристики, которые особенно хорошо предсказывают рост после продолжительного периода размышлений о смерти, — это самоосознание, открытость опыту и тихое эго[50]. Все они являются неотъемлемой частью Б-стороны жизни. Изучение собственной смертности с открытостью, любопытством, глубокими размышлениями, самоосознанием, скромностью и самосостраданием помогает выйти за пределы защитного поведения, порождаемого незащищенностью[51].

Конечно, это легче сказать, чем сделать! Д-сторона жизни очень сильна. Этот стиль бытия в мире приходится практиковать непрерывно в силу нашей склонности уходить в защиту и чувствовать незащищенность перед лицом угроз. Даже Ялом отметил это после автомобильной аварии: «Мой фундаментальный страх смерти, таким образом, длился очень недолго, прежде чем вылиться в такие более мелкие заботы, как самоуважение, боязнь быть отвергнутым или униженным»[52].

В конечном счете лучший способ заслужить хорошую смерть — это прожить хорошую *жизнь*.

В конечном счете лучший способ заслужить хорошую смерть — это прожить хорошую *жизнь*. Специалист по психологии развития Гари Рикер и экзистенциальный психолог Пол Вонг утверждают, что существуют глубинные смыслы, варьирующие от чисто гедонистического наслаждения и комфорта до личностного роста, креативности и самоактуализации, служения другим и посвящения себя большому общественному или политическому делу, жизни в соответствии с ценностями, которые выходят за пределы личного и обретают космическое значение. По их мнению, значимость личностного смысла жизни возрастает пропорционально приобщению к смыслам более высокого уровня[53].

Более позднее исследование смысла, проведенное Татьяной Шнель с коллегами, принесло удивительное подтверждение этой теории. Исследователи выяснили, что те источники смысла в жизни человека, которые сильнее всего определяются чувством значимости, связаны с аспектами, объединяющими самоактуализацию с трансценденцией, такими как генеративность, признательность, внутренняя гармония, рост, ценности, духовность, креативность, забота и любовь. В самом низу списка находятся такие аспекты, как веселье, индивидуализм, достижения, традиции, порядок и комфорт.

Когда я занялся изучением дневников Маслоу, относящихся к последним годам его жизни, то обнаружил заметный сдвиг глубинных смыслов его жизни в результате осознания собственной смертности.

ПЛАТО-ПЕРЕЖИВАНИЯ

Великое открытие истинных мистиков — дзен-буддистов, а теперь и гуманистических и трансперсональных психологов — заключается в том, что сакральное кроется в обыденном, что его нужно искать в повседневной жизни, в соседях, друзьях и семье, на своем заднем дворе.

Абрахам Маслоу,
«Религии, ценности и пиковые переживания» (1970 г.)

Приводит ли осознание смерти к появлению трансцендентного, трансперсонального, трансгуманистичного?

Абрахам Маслоу,
цит. в книге Ричарда Лаури
«Дневники А. Маслоу» (28 марта 1970 г.)

На одной из конференций, всего за несколько месяцев до своей кончины, Маслоу сказал: «Сердечный приступ стал для меня реальной очной ставкой со смертью. С той поры я веду то, что называю про себя “загробной жизнью”. Я уже умер, поэтому с того момента у меня все отлично»[54].

Его дневники, однако, говорят о другом. В них открывается образ человека, которого все больше одолевали внутренние конфликты, проблемы и чувство незащищенности вплоть до самой смерти. Одним внутренним конфликтом, преследовавшим его всю жизнь, была неутолимая потребность в связанности и любви со стороны других, а также в признании другими его значимости. У него была склонность представлять себя эдаким мессией, который «взваливает огромное бремя ответственности на свои плечи… чувствует такую ответственность за то, что является авторитетом, которая вызывает напряжение и высасывает силы»[55]. По словам Беккера, мы все сталкиваемся с этим конфликтом в той или иной мере — с одной стороны, хотим быть богоподобными, а с другой — оставаться частью более масштабного целого[56].

Другой явный внутренний конфликт в жизни Маслоу был связан с противоречием между ультрарациональной научной гранью его личности и интуитивной, духовной гранью. С одной стороны, Маслоу считал своей «обязанностью бороться против сил хаоса, разрушения, ненависти и контрценностей». Он нередко критиковал оторвавшихся от действительности либералов (которые в его глазах были слабоумными), мыслителей-утопистов и суеверных людей[57, 58]. С другой стороны, он ценил «искренние, безграничные, восторженные переживания»[59] и глубоко сожалел о скептицизме и негативизме большинства ученых в отношении исследования высших рубежей человеческой природы.

В последние годы своей жизни Маслоу постоянно метался, защищая то одну, то другую я-концепцию, и нередко говорил об отчуждении, возникавшем в результате этого в отношениях с друзьями и коллегами. Как заметил клинический психолог Линн Хайцман, который занимался исследованием дневников Маслоу, «его духовная чувствительность, совершенно несовместимая с образом непримиримого борца с религиозным лицемерием, суеверностью и хаосом, наверняка должна была вызывать мучительное беспокойство»[60, 61].

Так или иначе, в последние месяцы жизни Маслоу все же «удавалось временно преодолевать эти внутренние конфликты, пусть и ненадолго, и видеть более широкий и более прекрасных мир, чем свой собственный»[62]. Ему удавалось справляться со своим вечным стремлением к совершенству и величию, совмещать внутренние конфликты и принимать жизнь такой, какая она есть. Он даже смирился с человеческим несовершенством и существованием зла. В одной из записей в дневнике, датированной 28 апреля 1970 г., он показывает, что добился высшей интеграции и такого уровня принятия, который позволяет выйти за пределы дилеммы «добро-зло»:

> Нужно снисходительно относиться к человеческим слабостям, заранее *готовиться* к ним и, таким образом, не испытывать разочарования, когда они проявляются. Иначе говоря, нужно быть не перфекционистом, а «реалистом» в отношении человеческой природы… Я полагаю, что лучше всего смысл этого передается фразой «реалистический взгляд на человеческую природу» того же порядка, что и фраза «реалистический взгляд на деревья, кошек и лошадей». Лучше, наверное, говорить, что «я реалистичен и принимаю человеческие слабости», чем рассуждать о добре или зле и утверждать, что все это можно впихнуть во фразу «в основном добродетельный». *В конечном итоге* мне придется отказаться от слов «добро» и «зло» как в отношении деревьев и тигров, так и людей[63].

Такая глубокая интеграция и принятие позволяли Маслоу приобщаться к миру трансцендентных переживаний более часто, чем когда-либо прежде. По словам Хайцмана, «вместо того чтобы ограничить свое ощущение жизни, он принял суровые реалии и неоднозначность человеческой природы, которых прежде не признавал, и жизнь стала более яркой, насыщенной и удивительной… Вместо того чтобы пытаться достать до звезд, он стал видеть чудо даже в крошечном цветке»[64].

Записи Маслоу в дневнике в последние месяцы жизни поражают остротой восприятия реальности мира. Вот одна из них, датированная 26 марта 1970 г.:

> Я пишу, сидя на солнышке на заднем дворе и глядя на заросли бугенвиллеи, в которых щебечут птички… от всего этого на глазах наворачиваются слезы. Их вызывают невероятная красота и умиротворенность картины. Это слезы умиления… Однако, на мой взгляд, к этому нужно прибавить еще и то, что такая красота слишком велика. Ее просто «слишком много». Ее больше, чем мы можем воспринять или совладать. Может быть, слезы — это признак счастливого отказа от совладания? Или от целенаправленного действия? Признак счастливой беспомощности?[65]

Несколько дней спустя, 28 марта 1970 г., в дневнике появилось пространное размышление о значении примирения с мыслью о собственной смертности для отношения к другим:

> Те, кто примирился с мыслью о своей смертности, отказываются от соперничества. (Мне по-прежнему не дает покоя вопрос, может быть, то, что я называю СА [самоактуализацией], требует признания своей смертности в качестве обязательного условия.) <…> В той мере, в какой смерть является актом лишения, она углубляет осознание многих вещей, которые мы иначе не замечаем, а также помогает испытывать симпатию, сострадание, жалость, принадлежность, эмпатию и понимание других.

На конференции по трансперсональной психологии в Каунсил-Гроув, штат Канзас, через несколько недель после этого Маслоу предложил термин для обозначения того, что он переживал: «плато-переживания»[66]. Он позаимствовал его у коллеги из Ост-Индии У. А. Ашрани (который в действительности приписывает авторство этого термина английскому писателю

Артуру Осборну). В отличие от пиковых переживаний, которые очень сильны и непродолжительны, плато-переживания, по Маслоу, более продолжительны, связаны с познанием и предполагают видение необычного в обыденном[67]. Маслоу называл форму сознания, присутствующую в плато-переживаниях, «объединяющим сознанием», которое он определял как «одновременное восприятие сакрального и обыденного… В моем восприятии сейчас обыденные вещи становятся вечными, мистическими, поэтическими и символическими… Это парадоксально, поскольку удивительно, но не порождает спонтанного озарения»[68]. Развивая эту тему в предисловии к изданию «Религий, ценностей и пиковых переживаний» 1970 г., он отмечал, что плато-состояние сознания «становится созерцательным, признающим… однако может иметь признаки повседневности и праздности»[69].

На конференции в Каунсил-Гроув в апреле 1970 г. Маслоу отметил, что ключевым триггером плато-переживаний является осознание своей смертности:

> Соприкосновение со смертью делает жизнь значительно более сладкой, острой и яркой, а вам остается ценить это и наслаждаться… Когда вы смотрите на прибой, то осознаете контраст между краткостью своего существования и вечностью прибоя — тот факт, что он был и будет всегда и что вы созерцаете то, что существовало миллион лет и просуществует еще миллион лет. Я это пережил, и чувствую, с одной стороны, печаль, а с другой — огромную признательность. Мне кажется, что прибой еще прекраснее сейчас, чем был раньше, еще трогательнее. Это, пожалуй, пример одновременного восприятия преходящего и вечного, что в смысле созерцания маловероятно. Думая о прибое, я понимаю, что сам я смертен, а он нет. Это очень сильный контраст*.

---

* В своем дневнике через пять дней после конференции Маслоу написал: «Говоря о плато, мне нужно воздерживаться от мыслей о прибое

Маслоу считал, что плато-переживания намного более произвольны, чем пиковые переживания, и могут вызываться осознанно («Я по своей воле могу пойти в картинную галерею или на луг, а не в метро»). Этому можно даже научиться: «Я думаю, что вы вполне можете научиться вызывать плато-переживания; вы могли бы даже давать уроки чудесного»[70]. В одной из записей в дневнике, датированной 28 марта 1970 г., Маслоу также говорит о намерении разработать курс помощи в достижении плато-состояния: «Подумать о включении Б-упражнений, объединяющих упражнений, сакрализующих упражнений и т. п. Они автоматически помогают достижению Б-любви».

В этой записи Маслоу сказал нечто такое, что поразило меня. Он пришел к выводу, что может разрешить свои застарелые внутренние конфликты, однако «эта работа на годы». У меня сложилось впечатление, что теория мотивации и в конечном итоге теория Z создавались в какой-то мере для мира, а в какой-то мере для него самого. Работая над своими проблемами, он *одновременно* открывал высшие возможности внутри себя, которые затем представлял как возможности человеческой природы[71].

С чувством благодарности всему человечеству Маслоу был готов принять в полной мере сложности собственного существования. Как сказал Линн Хайцман, «я считаю, что сама человечность Маслоу была данью уважения положениям гуманистической психологии… На мой взгляд, его личные проблемы придали глубину и смысл плато-переживаниям. Самое главное, когда он начал принимать свое несовершенство и наслаждаться остатками отведенного ему времени жизни, его человечность не исчезла, а, может быть, даже углубилась»[72]. Сохраняя в полной мере свои человеческие качества и открытость для

и о Джинни [внучка Маслоу]. Становлюсь чересчур чувствительным, чересчур растроганным». В этих плато-переживаниях слишком много «познавательного»!

более глубокой связи с повседневным миром, Маслоу в конце концов обрел мир, глубокое чувство завершенности и уверенность в том, что будущие поколения продолжат развивать его работу и видение.

В своем дневнике Маслоу написал 12 февраля 1970 г.: «Я считаю, что нахожусь сейчас на пике своих способностей и полезности, поэтому моя смерть, когда бы она ни пришла, будет походить на падение срубленного дерева, увешанного несобранными яблоками. Это очень печально. Но все же приемлемо. Когда жизнь так богата, цепляние за нее будет выглядеть как проявление жадности и неблагодарности».

Несколько дней спустя Маслоу развил эту мысль, записал ее на магнитофон и отправил запись в журнал *Psychology Today*:

> Я полностью исчерпал себя. Это лучшее, что я могу сделать. Пришло время умирать, более того, я готов к этому… Дэвид Леви называл это «завершением действия». Это похоже на хороший конец, хорошее завершение… Если вы смирились со смертью или если вы хотя бы уверены, что это будет хорошая смерть, достойная, то каждое оставшееся мгновение меняется по той простой причине, что всепоглощающее тайное чувство — страх смерти — исчезает… Я подошел к концу жизни, где все завершается, где не нужно тратить время на подготовку к будущему или заниматься поиском средств для достижения последующих целей…
>
> Иногда мне кажется, что мои работы — это послание праправнукам, которые еще не родились. Это своего рода выражение любви к ним, оставить не деньги, а наполненные любовью записи, крупицы мудрости, извлеченные мною уроки, которые могут оказаться полезными им…
>
> На этом послание Маслоу заканчивается[73].

Живите больше в Б-мире[1]

Мне удалось отыскать некоторые из Б-ритуалов, над которыми Маслоу работал в последние годы жизни. Я привожу часть из них здесь в надежде на то, что они помогут вам в достижении интеграции, целостности и трансцендентных переживаний. К ним можно обращаться в любой момент снова и снова, поскольку они не теряют своей актуальности.

- Пробуйте разные вещи.
- Следите за целями, а не только за средствами.
- Боритесь с привыканием. Ищите свежие переживания.
- Решайте проблему дефицитарности (т. е. не считайте, что дефицитарный мир всегда преобладает над бытийным миром).
- Выбирайтесь из дефицитарного мира, осознанно двигаясь в сторону бытийного мира. Посещайте художественные галереи, библиотеки, музеи, красивые места, горы и морские побережья.
- Избегайте разделения Д-мира и Б-мира. Они являются (или должны быть) иерархически интегрированными. Выбирать или/или не нужно. Самый прочный фундамент для Б-мира — это удовлетворенные дефицитарные потребности (такие, как потребности в безопасности, связи и самоуважении).

- Устраивайте себе периоды спокойствия, медитации, «отстранения от мира», а также отстранения от нашего обычного окружения, неотложных проблем, опасений и предчувствий. Периодически отрывайтесь от пространственно-временных проблем, от часов, календарей, обязанностей, запросов из мира и других людей.
- Погружайтесь в мечтания.
- Приобщитесь к вечным, внутренним законам космоса. Принятие или даже любовь к этим законам — это даосизм и существо сознательного гражданина Вселенной.
- Примиритесь со своим прошлым.
- Примиритесь со своей виной, а не убегайте от нее.
- Будьте сострадательными к себе. Поймите, примите, простите и, возможно, даже полюбите свои недостатки как выражение человеческой природы. Радуйтесь и улыбайтесь, глядя на себя.
- Спросите себя: как данную ситуацию видит ребенок? Простодушный человек? Очень старый человек, у которого уже нет личных амбиций и духа соперничества?
- Старайтесь не терять чувство чудесного в жизни. Например, ребенок — это чудо. Только задумайтесь — для этого ребенка сейчас «все возможно» и «все горизонты открыты». Развивайте в себе это чувство безграничной возможности. Чувство обожания, благоговения, уважения и удивления.
- Чтобы лучше оценить свою нынешнюю жизненную ситуацию, сравнивайте себя не с теми, кто вроде бы удачливее вас, а с теми, кому меньше везет, чем вам.
- Не стыдитесь вести себя добропорядочно в беспринципном мире.

- Никогда не занижайте способность того или иного человека влиять на мир. Помните, единственная свеча в темной пещере освещает все.
- Чтобы обрести подлинное достоинство и гордость, старайтесь не прятаться, не полагаться на внешние признаки признания (форму, медали, наклейки, социальные роли). Представляйте себя в совершенно неприкрытом виде, который говорит сам за себя. Демонстрируйте свои тайные шрамы, обиды и грехи.
- Помните, что стоит лишь одному ребенку сказать: «Король-то голый!», и все увидят это.
- Не позволяйте никому навязывать вам роли. Иначе говоря, не ведите себя так, как по представлениям других должен вести себя врач, министр или учитель, если это вам не по нутру.
- Не скрывайте свое незнание. Допускайте, что оно есть.
- Участвуйте осознанно в благотворительности. Если временами вы не в состоянии помочь себе (впадаете в депрессию, тревогу), то по крайней мере можете помочь кому-то еще.
- Если чувствуете, что становитесь эгоистичными, высокомерными, тщеславными или самодовольными, то задумайтесь о своей смертности. Или представьте, как выглядят другие высокомерные и тщеславные люди. Хотите быть похожими на них? Хотите воспринимать себя так же серьезно? Быть настолько лишенными чувства юмора?
- Думайте о людях, которых вы считаете восхитительными, прекрасными, приятными или уважаемыми.
- Старайтесь концентрировать свое внимание или увлеченность на маленьком мире, например на муравьиной куче, на насекомых. Внимательно разглядывайте цветки или

стебельки травы, песчинки и комочки земли. Пристально наблюдайте за ними, не трогая.

- Пользуйтесь приемом художников и фотографов, которые видят объект сам по себе. Например, возьмите объект «в кадр» и, таким образом, отделите его от всего окружающего, от своих предубеждений, ожиданий и теоретических представлений о том, как он должен выглядеть. Увеличьте объект. Или посмотрите на него так, чтобы видеть только общие контуры. Или взгляните на него под необычным углом, например снизу вверх. Рассмотрите отражение объекта в зеркале. Поместите его в непривычную обстановку, в нестандартное окружение или рассмотрите через необычные светофильтры. Созерцайте его очень долго, давая одновременно волю ассоциациям и фантазиям.
- Проводите много времени с младенцами и детьми постарше. Они находятся ближе всего к Б-миру. Иногда приобщиться к Б-миру помогают животные вроде котят, щенков и обезьян.
- Подумайте о своей жизни с точки зрения историка из будущего, которое наступит через сотню или даже тысячу лет.
- Подумайте о своей жизни с точки зрения представителя другого биологического вида, например муравья.
- Представьте, что вам осталось жить всего год.
- Посмотрите на свою повседневную жизнь издалека, например из далекой африканской деревушки.
- Посмотрите на знакомого человека или ситуацию так, словно вы сталкиваетесь с ними в первый раз.
- Посмотрите на этого же человека или ситуацию так, словно вы видите ее в последний раз; представьте, например, что этот человек умрет, прежде чем вы увидите его снова. Представьте так живо, как только сможете, что вы будете

чувствовать, что вы потеряете и о чем будете сожалеть. Что вы будете чувствовать — сожаление или раскаяние? Как вы будете прощаться, чтобы не испытывать впоследствии острого чувства незавершенности? И как вы будете хранить память об этом человеке?

- Представьте, что вы умираете или приговорены к смертной казни. Теперь представьте, насколько ярким и драгоценным вам кажется всё и все вокруг. Представьте свое прощание со всеми, кого вы любите. Что вы скажете каждому из них? Что вы сделаете? Что вы будете чувствовать?

Послесловие

Снова «удивительные возможности и непостижимые глубины»

Несколько дней, проведенные в Архиве истории американской психологии в Акронском университете за изучением жизни этого человека, совершенно вымотали меня как физически, так и психически. Я буквально утонул в письмах, стенограммах, дневниках и неопубликованных эссе. У меня просто голова шла кругом. Но я все же решил отыскать его. Мне обязательно нужно было найти его — документ, который невероятно занимал меня и который, я в этом не сомневался, наверняка находился в тех сотнях и сотнях папок[1].

В последние часы своего пребывания в библиотеке я лихорадочно перебирал содержимое папок, лежавших на столе. Наконец в моих руках оказалось то, что я искал: последнее послание Маслоу. Сделанная от руки пометка в верхней части страницы гласила: «Это последнее, что написал А. М. перед своей кончиной 8 июня 1970 г. Б. М. [Берта Маслоу]».

Мне было невыносимо больно смотреть на написанное. Это было действительно оно. Заявление, подводящее итог жизни человека, неординарного человека. Эта последняя запись принадлежала человеку, который вдохновил меня на исследование множества идей, на расширение моих возможностей и возможностей других людей, на постоянный поиск новых рубежей

человеческой природы с учетом реалий нашей жизни. Помимо прочего, этот человек всегда восхищал меня своей целостностью, причем не вопреки, а благодаря противоречиям и парадоксам, с которыми он отважно боролся на протяжении своей жизни.

This was the last piece of writing A. H. M. did before he
died June 8, 1970. B. G. M.

Axioms For Prop Bk.

I Man has an essence, an intrinsic human nature.
He is a single species, ~~evolved~~. He is different
from other species. He has evolved & has a biological
history. All human beings are basically similar in
many ways.

Note I 1. This statement has innumerable positive
& negative consequences of course. To start with ~~some of~~
~~the things it does not~~ what does it contradict. (1a) ¶ For one
thing it waves aside as trivial all the biological
differences among "races" & other sub-
groupings of human beings. The biological
similarities among all human beings are
to their sub-group differences as a million
to one. All human needs, metaneeds, capacities
& potentialities are in effect the same for
all human beings. Group differences are not
worth mentioning. Certainly they are as nothing
when compared with the far greater differences
~~between~~ within groups & between individuals.
Not only can any human being breed with any other
human being — the usual biological definition of a species
— but also they can understand each other,
identify with each other
& love each other. ~~They can be~~ And, at the
highest levels of personal growth, they do.
If we take our most matured, most fully-human
individuals, this is what we find empirically.
For them "racial" ethnic national & other biological
& cultural differences are ~~either~~ pleasantly stimulating
& interestingly diverse, as for gourmets who enjoy
different ~~kinds~~ styles of cooking. But these are of no
great consequence in comparison with the nature &
character & interests of the particular person. Humanistic
ψ is far more interested in individual differences than in

Но я себя пересилил и начал читать. Я листал страницы, а на моих глазах наворачивались слезы. Мне стало ясно, что Маслоу работал над аксиомами, или предложениями, которые должны были лечь в основу гуманистической революции. Его последние слова в сочетании с содержанием просмотренных мною папок указывали на то, что эти аксиомы предназначались для книги, посвященной новому образу человечества и общества. До своего последнего вздоха Маслоу работал над книгой, которая должна была обрисовать фундаментальные аксиомы гуманистической психологии и показать их влияние на самые разные стороны человеческой деятельности — науку, религию, управление, политику, экономику, образование, искусство и журналистику. Я также понял, что он собирался написать еще и книгу, полностью посвященную гуманистическому образованию.

Он даже хотел включить в свою книгу главу о необходимости пятой силы в психологии — *трансгуманизма*, — который выходит за границы человеческих интересов и фокусирует внимание на кросс-видовых ценностях[2]. «Отодвинуть в сторону интересы собственного биологического вида, — писал Маслоу, — и посмотреть на все глазами тигра, который угрожает нам и у которого тоже есть свои видовые ценности, невероятно трудно. А вот стать трансгуманным хотя и трудно, но иногда и ненадолго удается».

Конечно, Маслоу был грандиозным, однако такое видение было и остается важным изменением психологии, которая реально недооценивает людей. В своей траурной речи в Стэнфордской мемориальной церкви в Пало-Альто, штат Калифорния, 10 июня 1970 г. Уоррен Беннис отметил, что «Эйб оставил всем нам две очень важные вещи: искусство и науку быть более человечными и демократизацию души. За это мы в вечном долгу перед ним»[3].

Прочитав набросок главы из неопубликованной книги Маслоу под названием «Возможности человеческой природы»,

я обнаружил краткое изложение цели этой книги. Оно меня поразило своей схожестью с заключительным абзацем студенческого эссе 20-летнего Эйба Маслоу:

> Если бы мне нужно было выразить идею этой книги в одном предложении, правильнее всего следовало бы сказать, что она объясняет последствия открытия высшей природы человека и что эта природа является частью его существа. Проще говоря, люди могут быть невероятно выше своей собственной человеческой и биологической природы. Нам не нужно кивать на сверхъестественных божеств, когда мы объясняем появление наших святых, мудрецов, героев и выдающихся государственных деятелей, словно объясняем свое неверие в то, что простые люди без внешней помощи могут быть добродетельными или мудрыми[4].

Мы очень во многом меняемся на протяжении жизни. И во многом причиной этого является потребность в актуализации. Прочитав рукописные заметки Маслоу в его блокноте, я дошел до чистой страницы. За ней шла еще одна чистая страница, потом еще и еще. Я представил, как он откладывает этот самый блокнот на время, чтобы заняться гимнастикой, но больше не возвращается к нему никогда. Мне подумалось: *а ведь в этом и есть смысл жизни*.

Хотя и не следует гнаться за идеалом, каждый из нас может достичь трансценденции в этой короткой, полной страданий и все же такой удивительной жизни. У каждого есть потенциал стать примером для будущих поколений, помочь им заполнить оставшиеся страницы на свой собственный манер.

Каждый из нас может достичь трансценденции в этой короткой, полной страданий и все же такой удивительной жизни.

Именно это Маслоу сделал для меня, и я буду вечно благодарен за возможность, глядя на его жизненный путь, черпать вдохновение для собственной работы, плоды которой вы держите в руках. В свою очередь, я надеюсь, что информация и гуманизм этой книги вдохновят вас не замыкаться в себе и жить полной жизнью. Вас ждет огромный мир и масса чистых страниц, которые нужно заполнить.

Благодарности

Эта книга является результатом соединения множества идей, научных данных и совместных проектов. Я испытываю трансцендентное чувство любви и благодарности массе людей, которые вдохновляли меня, влияли на мои представления и участвовали в исследованиях, рассматриваемых здесь. Хотя ограниченность этого раздела не позволяет отметить многих из тех, кто достоин упоминания, некоторые имена необходимо назвать уже в первых строках.

Прежде всего, я благодарю редактора Мариан Лиззи и моего агента Джима Левайна, которые сделали эту книгу реальностью. Без них этот проект так и остался бы несбыточной мечтой.

Хочу выразить теплое чувство признательности здравствующим ныне друзьям Маслоу, его семье и бывшим студентам, которые помогли мне получить глубокое представление о сложной психологии Маслоу и его щедрой натуре: Полу Коста, Джеймсу Фейдиману, Тому Гринингу, Джинн Каплан, Мириам Каудерер, Ари Коплоу, Стэнли Криппнеру, Ричарду Лаури, Энн Маслоу, Рикардо Моранту, Майклу Мерфи и Майлзу Вичу. Хотя мне грустно при мысли о том, что мне никогда не удастся поговорить с Абрахамом Маслоу, рассказы тех, кто знал его лично, не раз вызывали у меня пиковые переживания. Мне очень приятно сознавать, что им понравилось то, как я представил в книге работу его жизни.

Благодарю Эдварда Хоффмана за согласие встретиться со мной и обсудить мой проект, а также за написанную им

подробную биографию Маслоу («Право быть человеком: Биография Абрахама Маслоу») и обширное собрание неопубликованных статей Маслоу («Взгляды на будущее: Неопубликованные статьи Абрахама Маслоу»). Они были основными источниками информации для моей книги.

Хочу сказать огромное спасибо Лизетт Ройер Бартон, хранителю Архива истории американской психологии в Акронском университете. Лизетт очень помогла мне в поисках неопубликованных писем, журнальных статей, эссе и рукописей Маслоу. Также благодарю Дона Блоховиака за помощь в поиске блокнота с последними записями Маслоу.

Благодарю тех, кто предоставил мне ценные отзывы о первых вариантах рукописи: Сару Алгоу, Колина де Янга, Криса Фрейли, Джейн Даттон, Марка Лири, Хару Эстрофф Марано, Дэниела Неттле, Реба Ребеле, Кирка Шнайдера, Кеннона Шелдона, Брэндона Вайсса и Дэвида Ядена. Особый поклон Харе Эстрофф Марано за ее постоянную поддержку и помощь в редактировании книги.

Я безмерно признателен многим коллегам, с которым мне довелось работать на протяжении последних 20 лет. В число тех, кто особенно заслуживает упоминания, входят Роджер Бити, Кит Кэмпбелл, Колин де Янг, Ангела Дакворт, Ребекка Готлиб, Элизабет Хайд, Тодд Кашдан, Тейлор Крейсс, Мэри Хелен Иммордино-Янг, Эммануэль Джаук, Джеймс Кауфман, Джошуа Миллер, Реб Ребеле, Мартин Селигман, Люк Смилли, Джесси Сан, Эли Цукаяма, Брэндон Вайсс и Дэвид Яден. Отдельное спасибо Мартину Селигману за предоставленную в Институте воображения возможность углубить наше понимание процесса развития воображения и креативности и поработать со множеством чудесных людей.

Благодарю тех, кто обсуждал со мной различные темы, связанные с этой книгой. Прежде всего, спасибо Кирку Шнайдеру, легенде в области гуманистической психологии, за поддержку этого проекта и помощь в работе с рукописью на разных

этапах. Я преклоняюсь перед работающими с ним наставниками и коллегами, среди которых Ролло Мэй и Джеймс Бьюдженталь. Я высоко оцениваю то, что Кирк делает для современной гуманистической психологии, с нетерпением жду возможности продолжить сотрудничество с ним. Спасибо Адаму Гранту за обсуждение со мной смысла аутентичности. Его взгляд на этот вопрос был очень полезен для меня. Спасибо Энди Кларку за объяснение работы механизма предсказания в мозге и за проработку вместе со мной идей о том, как связать его работу с потребностью в безопасности. Спасибо Майклу Жерве, ведущему замечательного подкаста «Поиски мастерства», за обсуждение потребности в цели и за высказывание своего взгляда на этот вопрос как спортивного психолога. Спасибо Эндрю Бланду и Юджину Деробертису за обсуждение визуального представления иерархии потребностей Маслоу и за информацию о вкладе Маслоу в психологию развития. Как всегда, спасибо Стивену Котлеру за беседы о потоке и обо всем остальном, что есть под солнцем.

Огромное спасибо надо сказать и Энди Огдену, который нарисовал иллюстрации в виде лодки для этой книги. Сам образ лодки тоже придумал он. Стоило Огдену представить эту идею мне, и я сразу понял — это то, что нужно. Также спасибо Саше Браун и Шарлотте Ливингстон за помощь с некоторыми иллюстрациями в первых вариантах рукописи.

Я должен поблагодарить массу своих друзей за постоянную моральную поддержку, значение которой нельзя недооценивать, особенно для такого чувствительного автора, как я: Наоми Арбит, Джошуа Аронсона, Сьюзан Баум, Сьюзан Кейн, Скай Клири, Дженнифер Кори, Колина де Янга, Джордин Фейнголд, Хару Эстрофф Марано, Кори Маскара, Эллиота Самуэла Пола, Зорану Ивсевич Прингл, Дебору Ребер, Эмму Сеппала, Эмили Эсфахани Смит, Дэниела Томасуло, Лору Тейлор, Элис Уайлдер и Дэвида Ядена. Этот список можно продолжать до бесконечности. Я очень рад, что у меня есть такие друзья.

Разумеется, я хочу выразить свою бесконечную признательность своим родителям Барбаре и Майклу Кауфман за их Б-любовь и безусловное положительное отношение. Я люблю их до глубины души. Словами невозможно описать, в какой мере я ценю их.

Ну и наконец, спасибо вам, Эйб. Я понимаю, это односторонняя дружба, но мне нравится мысленно разговаривать с вами и учиться на примерах из вашей жизни. Благодарю вас за постоянную демонстрацию мне «удивительных возможностей и непостижимых глубин» человечества. Надеюсь, вы могли бы гордиться мной.

Приложение I

Семь принципов становления целостной личности

Как заметила психолог Шарлотта Бюлер на Первой международной конференции по гуманистической психологии в 1970 г., «одним из аспектов гуманистической психологии, с которыми согласны практически все, является наше стремление найти подход к изучению и пониманию личности как единого целого»[1].

Целостность — это устремление, а не пункт назначения; это процесс, а не состояние, которое можно достичь. Если кто-то объявит себя целостным, проверьте, не тянутся ли к нему провода; возможно, это не человек. Становление целостной личности — это *непрерывный процесс постижения, открытости и проявления храбрости, в котором вы достигаете все более высоких уровней интеграции и гармонии с самим собой и внешним миром, гибкости и свободы, необходимых, чтобы стать тем, кем вы действительно хотите*. Всегда находясь в процессе изменения, вы постоянно пребываете в состоянии становления.

Целостность — это устремление, а не пункт назначения.

В этом приложении я в общих чертах представляю семь ключевых принципов становления целостной личности, которые могут стать здоровой основой для выбора вашего собственного

пути к самоактуализации и в конечном итоге к глубоким мгновениям трансценденции.

ПРИНЦИП 1: ПРИНИМАЙТЕ СЕБЯ ЦЕЛИКОМ, А НЕ ТОЛЬКО СВОИ ЛУЧШИЕ СТОРОНЫ[2]

Как говорит Карл Роджерс в своей книге «Становление личности», хотя проблемы, о которых люди говорят на сеансах психотерапии, «охватывают весь спектр жизненных переживаний» — неприятности в школе, в семейной жизни или на работе, неконтролируемое или экстравагантное поведение, пугающие чувства, — «на деле, пожалуй, существует только одна проблема»[3]. По словам Роджерса, за каждой жалобой фактически кроется вопрос: «Кто я есть на самом деле? Как мне распознать свое реальное “я”, лежащее в основе моих поступков? Как мне стать самим собой?»

На мой взгляд, это неправильный вопрос. Все аспекты вашего мышления являются частью вас самих. Трудно представить какое-либо осознанное поведение, не отражающее ту или иную часть вашего психотипа, будь то настроение, отношение, ценности или цели[4]. Каждый из нас многогранен. Для личностного роста, по моему мнению, лучше задавать себе такой вопрос: «На развитие и актуализацию каких потенциалов в этом мире я больше всего хотел бы тратить свое время?» Чтобы предельно честно ответить на этот вопрос, нужно погрузиться в глубины своего сознания и принять себя целиком.

Большинство людей, однако, идентифицируют лишь факторы, которые позволяют повысить свою самооценку. Во всех уголках мира независимо от культуры люди демонстрируют *позитивную предвзятость в отношении аутентичности*: включают самые положительные и правильные качества — такие, как доброта, бескорыстие и честность, — в описание своей «истинной натуры»[5]. Фактически они расценивают свои положительные качества как более аутентичные, чем отрицательные

качества, хотя и то и другое неотъемлемо от их индивидуальных особенностей и устремлений[6]. То, что мы думаем о своей истинной натуре, в действительности похоже на наши *самые ценные стороны*[7].

Вопреки здравому смыслу мы не чувствуем себя аутентичными более всего, когда просто действуем в соответствии со своей истинной природой, недостатками и всем прочим. Независимо от индивидуальности все мы ощущаем наибольшую аутентичность и связь с самими собой в моменты удовлетворенности, спокойствия, радости, любви, самопринятия, обретения свободы, проявления компетентности и открытости новому опыту[8]. Другими словами, мы чувствуем себя наиболее аутентичными в моменты удовлетворения наших базовых потребностей, когда нам кажется, что мы свободно выбираем модели поведения и являемся хозяевами своих субъективных переживаний[9].

Кроме того, у аутентичности есть явный социальный аспект, который связан с тем, насколько мы общительны, какую приобретаем репутацию и роль внутри группы в процессе эволюции[10]. Люди обычно чувствуют себя наиболее аутентичными, когда проводят время с близкими, находятся в гармонии с другими и со своим окружением, а также действуют социально значимым образом[11]. Мы также чувствуем себя наиболее аутентичными в моменты социальной изоляции, конфликтов и непонимания в отношениях или в оценочных ситуациях, когда мы не соответствуем своим или чужим стандартам[12].

В результате сильной связи между чувством аутентичности и социально значимым поведением то, что люди подразумевают под своей истинной натурой, может быть на деле просто тем, *как они хотят выглядеть в глазах других*[13]. По словам социального психолога Роя Баумайстера, если представления других о вас соответствуют тому, как вы хотите выглядеть, то вам гарантировано ощущение аутентичности и удовлетворения. Как он отмечает, людям недостаточно просто убедить себя в наличии

положительных черт характера; им нужно, чтобы другие тоже были высокого мнения о них[14]. Попробуйте вспомнить, когда сами испытывали чувство наибольшей аутентичности; не исключено, что это будут моменты, связанные с высокой оценкой ваших талантов со стороны других.

В то же время Баумайстер утверждает, что если людям не удается приобрести желаемую репутацию, то они открещиваются от своих действий как от неаутентичных, не отражающих их истинную натуру («Я не такой»). Как отмечает Баумайстер, «подобные отрицания мы часто видим в публичных заявлениях знаменитостей и политиков, пойманных на злоупотреблении наркотиками, противозаконной сексуальной связи, растрате, взятке и прочих пагубных для репутации вещах»[15].

Это объясняет, почему оценка собственной аутентичности так сильно связана с нравственными принципами и наиболее ценными целями и почему простое размышление о нравственной стороне прошлых переживаний усиливает чувство аутентичности[16]. Как ни крути, а поведение, соответствующее «высшим» целям (например, объявление о создании нового благотворительного фонда), обычно воспринимается и вами, и другими как более аутентичное, чем просмотр очередного фильма с одновременным поеданием мороженого. Вместе с тем обе формы поведения реально ваши.

Я уверен, что у каждого есть лучшие стороны себя, здоровые, нацеленные на творчество и рост, которые позволяют нам чувствовать максимальную связь с самими собой и с другими.

Все это заставляет сильно усомниться в существовании некой истинной натуры[17]. Тем не менее чувство *связи* с истинной натурой является хорошим предиктором благополучия во многих аспектах[18]. Кроме того, понятие истинной

натуры может служить полезным ориентиром для тех, кто хочет определить, живет ли он в соответствии со своими идеалами[19]. Как заметила философ Валери Тибериус, «жизнь в соответствии с ценностями» — главный источник благополучия[20].

Кроме того, хотя истинная натура может быть всего лишь удобной выдумкой, я не сомневаюсь в том, что в каждом из нас есть задатки, которые больше всего способствуют здоровой жизни и росту как целостной личности. Я уверен, что у каждого есть лучшие стороны себя, здоровые, нацеленные на творчество и рост, которые позволяют нам чувствовать максимальную связь с самими собой и с другими*. Чем больше мы будем отказываться от своего социального фасада и создаваемых нами защитных механизмов, тем больше будем открывать себя для возможностей роста, развития и творчества.

Первый шаг к установлению связи с лучшей стороной себя — это как можно более глубокое познание себя самого и принятие всей совокупности своего существа. Для этого нужно принять все стороны себя, которые вам не нравятся и которые обычно не признают. Экзистенциальный психотерапевт Ирвин Ялом предлагал своим почувствовавшим улучшение пациентам проранжировать 60 факторов терапии по степени эффективности. Так вот, чаще всего на первое место они ставили «обнаружение и принятие ранее неизвестных или неприемлемых частей себя»[21].

---

* То, что я называю «лучшими сторонами себя», аналогично понятию «реального», или «актуального», «я» у Карен Хорни, под которым она понимает «живой, уникальный, индивидуальный стержень внутри себя». Не думаю, что существует всего один такой стержень. Тем не менее я согласен с тем, что Хорни подчеркивает негативные эффекты самоотчуждения. По ее словам, самоотчуждение сродни «сделке с дьяволом». В обмен на обещание славы мы отказываемся от собственных чувств, желаний, убеждений и ощущения активного участия в определении собственной судьбы. В результате потери ощущения себя как органического целого, как отмечает Хорни, мы лишаемся «души» и должны попасть в «свой внутренний ад». См. Horney, Neurosis and human growth.

Конечно, принять не обязательно означает полюбить. Совершенно резонно испытывать отвращение к сильному желанию съесть разом горку пончиков с сыром, например[22]. Однако, как отмечал Карл Роджерс, «парадокс заключается в том, что стоит принять себя таким, как есть, и у тебя появляется возможность измениться»[23]. В определенной мере принятие — это согласие нести ответственность за себя в целом, а не только за какие-то аспекты своего мышления или действия, которые вам нравятся или позволяют гордиться собой* [24].

Выявление потенциальных возможностей и определение, какие из них вы хотите больше всего развивать и актуализировать, задача не из простых. Даже если вы знаете, что существует множество потенциальных возможностей, являющихся частью того, кем вы можете стать, то есть еще внешние реалии (окружающие условия) и внутренние реалии (черты характера, доминирующие в структуре вашей личности), которые влияют на вероятность развития этих возможностей. Еще хуже то, что некоторые потенциальные стороны вашего «я», если их актуализировать, наверняка будут конфликтовать с другими сторонами. Роджерс отмечал эти трудности, но утверждал, что в соответствующих внешних условиях со временем можно научиться идентифицировать и доверять тем сторонам себя, которые больше всего ориентированы на рост и придают вам чувство устойчивости, творческой энергии и целостности.

---

* В исследовании наиболее эффективных факторов лечения Ялом обнаружил, что вслед за принятием идет «Понимание, что я должен брать на себя ответственность за то, как живу, независимо от того, в какой мере пользуюсь советами и поддержкой других». См. Yalom, Existential psychotherapy.

ПРИНЦИП 2: НАУЧИТЕСЬ ДОВЕРЯТЬ СВОЕЙ СКЛОННОСТИ К САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

В детстве, когда мы говорим о голоде, усталости или страхе, нередко родители или другие опекуны из благих (и, к сожалению, не очень благих) побуждений дают нам понять, что, «если мы не перестанем вести себя таким образом, они не будут любить нас». В мягкой или грубой форме наша потребность игнорируется как менее важная по сравнению с потребностями того, кто о нас заботится. И мы начинаем действовать в соответствии с тем, как нам говорят, а не с тем, как мы себя фактически чувствуем. В результате многие из нас растут под постоянным давлением чужих мнений и соображений, чувствуя незащищенность и страх перед собственным подлинным «я», и превращают чужие представления, потребности и ценности в сущность своего бытия. Мы не только перестаем реально чувствовать свои потребности, но и отворачиваемся от лучших сторон себя.

Психотерапевт Карл Роджерс, один из создателей гуманистической психологии, считает состоянием наибольшего одиночества не разрыв социальных отношений, а почти полную изоляцию от собственных переживаний. Опираясь на наблюдения за поведением множества пациентов со здоровым развитием целостного «я», он сформулировал концепцию «полноценно функционирующей личности»[25]. Как и многих других основоположников гуманистической психологии, Роджерса вдохновлял экзистенциальный философ Сёрен Кьеркегор, который говорил, что «стремление быть тем, кем человек является на самом деле, прямо противоположно отчаянию»[26]. В соответствии с представлениями Роджерса, полноценно функционирующая личность:

- открыта всем элементам опыта;
- относится с доверием к собственным переживаниям как к инструменту чувственной жизни;

- считает, что центр принятия решений находится внутри нее самой;
- учится воспринимать жизнь как гибкий, непрекращающийся процесс, в котором она непрерывно открывает все новые аспекты себя в потоке переживаний[27].

Роджерс считал, что у всех нас есть внутренняя склонность к самоактуализации, которая объясняется существованием организмического оценочного процесса. Роджерс был уверен, что этот процесс является жизненно важной частью человеческой сущности и возник в ходе эволюции. Он помогает организму двигаться в направлении роста, получая отклики внешней среды и корректируя предпочтения, которые мешают росту[28]. По мнению Роджерса, когда люди внутренне свободны в выборе своих глубинных ценностей, они обычно высоко оценивают переживания и цели, способствующие выживанию, росту и развитию, а также выживанию и развитию других.

Современное исследование подтверждает существование и важность организмического оценочного процесса для людей. Организационные психологи Рина Говинджи и Алекс Линли разработали шкалу для измерения организмического оценочного процесса и обнаружили, что он положительно коррелирует с более высоким уровнем счастья, знания, использования своих способностей и чувства устойчивости в повседневной жизни[29]. Ниже приведены некоторые утверждения, которые позволят составить представление о том, насколько сильна у вас связь с глубинными чувствами, потребностями и ценностями.

Организмическая оценочная шкала

- Я знаю, что является правильным для меня.
- Я получаю от жизни то, что мне нужно.
- Принимаемые мною решения являются правильными для меня.

- Я считаю, что у меня есть связь с самим собой.
- Я чувствую единство с самим собой.
- Я делаю то, что является правильным для меня.
- Принимаемые мною решения основаны на том, что правильно для меня.
- Я умею прислушиваться к себе.

В ходе другого исследования организмического оценочного процесса Кеннон Шелдон провел ряд экспериментов, показывающих, что при наличии свободы действий люди отдают предпочтение росту со временем[30]. Шелдон предлагал участникам сделать свободный выбор из широкого набора целей и обнаружил, что отобранные цели естественным образом распределяются между двумя основными группами: безопасность и рост.

Цели, связанные с безопасностью и ростом

Цели, связанные с безопасностью

- Иметь авторитетное мнение.
- Иметь много красивых вещей.
- Быть предметом восхищения для многих людей.
- Быть хорошо известным многим людям.
- Быть финансово успешным.
- Быть почитаемым и популярным.
- Найти хорошую, высокооплачиваемую работу.

Цели, связанные с ростом

- Помогать тем, кто нуждается в этом.
- Оказывать знаки внимания любимым людям.
- Чувствовать большую любовь со стороны близких.

- Делать жизнь других лучше.
- Быть для других тем, кто я есть на самом деле.
- Помогать в улучшении мира.
- Сделать что-нибудь непреходящее.

Шелдон выяснил, что в случае предоставления полной свободы выбора люди склонны двигаться в направлении роста и изменять свои взгляды со временем так, чтобы они лучше способствовали росту. Конечно, цели не должны быть ориентированными исключительно на рост и совершенно не зависеть от безопасности. Нам нужны цели, связанные как с безопасностью, так и с ростом. Главное здесь в том, что при оптимальных условиях выбора относительный баланс целей смещается со временем в сторону роста. Фактически Шелдон обнаружил, что люди с самым высоким начальным уровнем принятия целей, связанных с безопасностью, со временем больше всех смещаются в сторону целей, связанных с ростом. Как он отмечает, те, кто имеет «невознаграждающие ценности, больше всего нуждаются в [связанном с ростом] изменении мотивации и, следовательно, вероятнее всего изменяют ее»[31]. Иначе говоря, его исследование показывает, что при отсутствии тревоги, страха и вины большинство людей склонно двигаться не только в направлении реализации своего потенциала, но и в направлении добродетельности.

Это дает нам надежду и указывает на то, что возможно при оптимальных условиях. Это должно также и отрезвлять нас с учетом того, что в реальном мире большинство людей не свободны в выборе самого ценного для себя направления. Очень многое зависит от культурного климата. Например, многие люди с маргинальной идентичностью — обусловленной этническим, расовым, религиозным, гендерным, социоэкономическим статусом, сексуальной ориентацией, физическими ограничениями и даже образовательным статусом («необучаемые», «одаренные»,

«дважды исключительные») — нередко не получают внешней поддержки, которая требуется для полного самовыражения[32]. Им может быть трудно ощущать аутентичность в той среде, в которую, как им кажется, они не вписываются или в которой их статус очень значим и для них, и для всех окружающих[33].

Культура организации тоже может оказывать сильное влияние на всех, кто находится внутри. Шелдон обнаружил, что первокурсники-юристы склоняются к целям, связанным с безопасностью, и отказываются от целей, связанных с ростом, в течение первого года обучения в школе права, предположительно, из-за того, что «традиционное юридическое образование порождает глубокое чувство незащищенности, которое не позволяет студентам думать о собственных чувствах, ценностях и идеалах»[34]. Как мы увидим далее, существует множество других жестких и непредсказуемых условий, которые способны заставлять людей больше концентрироваться на настоящем, быть менее открытыми и связанными со своим «я». Реализации склонности к самоактуализации могут мешать не только внешние условия, но и наши внутренние особенности. У людей так много разных (нередко подсознательных) аспектов мышления, которые постоянно требуют внимания. Вот почему так важно познание себя, в том числе и понимание своих внутренних конфликтов и экстремальных черт.

ПРИНЦИП 3: ВЫЯВЛЯЙТЕ СВОИ ВНУТРЕННИЕ КОНФЛИКТЫ

Людям свойственно иметь конфликты — конфликты с другими, конфликты с самими собой. Если базовые потребности универсальны, то способы удовлетворения их предельно индивидуальны. У каждого свой набор важнейших потребностей и время, когда они стоят наиболее остро. Такие различия могут приводить к возникновению серьезных конфликтов между людьми. Не менее важны и внутренние конфликты.

Внутренние конфликты обычно выходят за границы нашей личности и заставляют нас выливать разочарование и агрессию на других. Внутренние конфликты являются значимым компонентом нашей борьбы за самореализацию.

Если временами вам кажется, что внутри вас несколько личностей, постоянно конфликтующих друг с другом, то значит *у вас действительно несколько личностей, которые постоянно конфликтуют друг с другом*! Каждый из нас несет в себе целый букет настроений, эмоциональных предпочтений, ценностей, отношений, представлений и мотивов, которые нередко несовместимы[35]. Если раньше психоаналитики и психологи-гуманисты просто говорили о наших «внутренних конфликтах», то современное исследование, охватывающее эволюционную психологию, социальную психологию, когнитивистику и кибернетику, эмпирически доказывает, что наш разум реально разделен[36].

Люди, как все остальные живые организмы на планете, являются *кибернетическими системами* — попросту говоря, целеориентированными системами[37]. По этой причине людям свойственно иметь множество нередко конфликтующих целей, некоторые из которых осознанные, а некоторые нет. Каждая наша цель связана со своим образом будущего, того, как мир должен выглядеть в случае ее реализации, и представлением о том, какие шаги нужно предпринять для ее достижения. Хотя видение будущего не всегда ясно, оно тем не менее определяет наше поведение и восприятие мира. Мы постоянно сравниваем свои текущие впечатления с тем, что нам хочется видеть, и направляем внимание на наиболее релевантные особенности мира, которые помогают уменьшать несоответствие между существующим и целевым состоянием.

В силу множества целей мы имеем множество побуждающих мотивов. Как говорил Маслоу, «человек — существо желающее… Человек практически всегда чего-то хочет»[38]. Многие из наших целей запрограммированы в ДНК, поскольку они повышали вероятность выживания и воспроизводства наших

далеких предков[39]. Вместе с тем важно понимать: чем больше мы склоняемся к конкретному «субэго» — или возникшему в ходе эволюции компонента разума, — тем сильнее становится это субэго и тем быстрее активируется в будущем. И наоборот, чем меньше мы интересуемся этим уголком разума, тем слабее сигнал.

В то же время многие наши цели не являются запрограммированными. Люди гибко подходят к преследованию целей, что очень необычно для животного мира. Умопомрачительное многообразие целей, которые могут изобретать люди, — от создания успешной гуманитарной некоммерческой организации до первенства в чемпионате мира по скиболу, превращения во влиятельного блогера и получения звания обладателя самой большой задницы в мире[40] — нередко порождает глубинные внутренние конфликты. Простое знание того, что у всех есть такие конфликты, должно делать нас более снисходительными не только к собственным пунктикам, но и к пунктикам других.

С учетом особенностей нашего мозга и уникальной способности осмыслять зачастую непонятные результаты сложных размышлений, мы в действительности довольно хорошо справляемся со своими внутренними конфликтами. Справедливости ради следует отметить, что порой реальность бывает невыносимой, и, несмотря на общую удовлетворенность большинства людей своей жизнью, психические расстройства являются более распространенным явлением, чем кажется. Фактически у большинства людей на определенном этапе жизни возникают диагностируемые психические расстройства[41]. Тем не менее большинство из нас говорят о довольно счастливой жизни, демонстрируют положительное развитие на протяжении жизни и сохраняют исключительную жизнестойкость и достоинство[42]. Как говорит исследователь жизнестойкости Фрома Уолш, люди обладают способностью «хорошо справляться с трудностями»[43].

Если вы хотите получить реально хороший пример гражданской войны, в которой участвует все человечество и которая

нередко приводит к состоянию кратковременного безумия, то обратите внимание на сферу романтической любви! На свете есть немало способствующих превращению в целостную личность видов отношений — с друзьями, братьями и сестрами, родителями, детьми и всем человечеством. Однако самой активной, жизнерадостной, наполненной, приводящей в отчаяние, сводящей с ума и одурманивающей формой любви является романтическая любовь*.

Типичные романтические отношения можно представить как сочетание привязанности, заботы, вожделения и романтической страсти[44]. Хотя эти элементы нередко глубоко переплетаются в романтических отношениях, каждый из них имеет в буквальном смысле свой собственный разум. Все они являются частями определенных систем, которые возникли в процессе эволюции для решения конкретной проблемы, связанной с выживанием и продолжением рода.

---

* Романтическая любовь настолько сильна и всеобъемлюща, что антрополог Хелен Фишер говорит о необходимости ее отделения от других форм любви. В самом деле, проявления романтической любви, включая радость и грусть, есть в любой культуре и почти не зависят от возраста, пола, сексуальной ориентации или этнической принадлежности. Конечно, это не означает, что культурные факторы не имеют значения. Как сказала психолог Лайза Даймонд, «переживания, связанные с сексуальным возбуждением и романтической любовью, всегда воспринимаются в социальном, культурном и межличностном контексте. Любовь — это не биологическое и не культурное явление; мощные механизмы в нашем мозге, активизирующиеся, когда мы влюбляемся, тонко настроены на конкретную информацию из окружающей среды». См. Diamond, L. M. (2003). What does sexual orientation orient? A biobehavioral model distinguishing romantic love and sexual desire. *Psychological Review, 110* (1), 173–192; Fisher, H. E. (1998). Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human Nature, 9* (1), 23–2; Fisher, H. E. (2004). Why we love: The nature and chemistry of romantic love. New York: Henry Holt; Tolman, D. L., & Diamond, L. M. (2001). Desegregating sexuality research: Cultural and biological perspectives on gender and desire. *Annual Review of Sex Research, 12*, 33–4; Jenkins, C. (2017). What love is: And what it could be. New York: Basic Books.

Каждый элемент романтической любви — привязанность, забота, вожделение и романтическая страсть — взаимодействует с другими с переменной интенсивностью, порождая несметное множество путей выражения романтической любви. Тот факт, что каждый элемент романтической любви имеет свою цель, помогает объяснить многочисленные драмы людей по всему свету. Как говорит антрополог Хелен Фишер, «относительная нейрологическая независимость этих… сближающих людей факторов объясняет современные кросс-культурные модели ухаживания, сексуальной ревности, навязчивого преследования, супружеского насилия, убийств и самоубийств на почве любви и клинической депрессии, связанной с нестабильностью и разрушением связи»[45].

Разные внешние триггеры могут активировать разные цели внутри нас, именно поэтому, как отмечает Фишер, «можно чувствовать глубокую привязанность к одному человеку и одновременно питать романтическую страсть к кому-то еще и испытывать сексуальное влечение к целому ряду других»[46]. Теоретически возможна любая комбинация элементов романтической любви. Мы можем привязываться к людям, которых не любим — и даже презираем, — и попадать в зависимость от них. Мы можем быть неравнодушными к людям, которых даже не знаем, но все равно хотим облегчить их страдания, например страдания голодающих детей в какой-нибудь стране третьего мира. Мы можем чувствовать похоть в отношении людей, которых считаем отвратительными, любить тех, к кому совершенно не испытываем сексуального влечения, даже если такое тяготение противоречит нашей заявленной сексуальной ориентации[47]. Уолт Уитмен был прав, когда говорил, что в человеке множество миров.

Конечно, между элементами романтической любви не должно быть подобной войны, а наибольшее удовлетворение в отношениях обычно наблюдается, когда они гармонично сочетаются и взаимодействуют. Возможна и более целостная, трансцендентная форма любви (см. главу 5). Так или иначе, неспособность

достичь здоровой интеграции этих систем в отношениях и внутри себя может приводить к глубокому расстройству и разочарованию.

ПРИНЦИП 4: ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ОДНОБОКОГО РАЗВИТИЯ

Швейцарский психиатр Карл Юнг утверждал, что главная цель лечения — помочь человеку встать на «путь индивидуализации», иначе говоря, принять внутренние противоречия и получить возможность реализовать свой уникальный потенциал. Юнг выдвинул общий принцип энантиодромии — «превращения в противоположность», — который гласит, что любая крайность в личностных качествах человека порождает противоположную крайность для восстановления равновесия, даже если противоречие остается скрытым в подсознательном[48]. Хотя Юнг считал, что невротический характер личности объясняется односторонним развитием, он был уверен в огромном потенциале терапии и ее способности помогать людям принять все стороны своей личности и приблизиться к целостности.

Карен Хорни развила идеи Юнга и идентифицировала ряд моделей однобокого социального поведения людей, которые она назвала «невротическими наклонностями». Хорни утверждала, что эти наклонности представляют собой отношения к другим людям и жизни. Они обеспечивают чувство безопасности и защищенности в периоды смятения и стресса, однако в конечном итоге препятствуют росту. Хорни выделила три категории этих наклонностей: а) экстремальную потребность в принятии и любви со стороны других («движение к людям»), б) экстремальную потребность во враждебном отношении к другим и постоянном бунтарстве («движение против людей») и в) экстремальную потребность в разрыве связи с другими людьми и постоянном доказывании своей самостоятельности («движение от людей»)[49].

Несомненно, желание любить и преклоняться перед другими, ценить уединение и выражать разочарование и гнев, когда мешают удовлетворению ваших потребностей, — это совершенно нормальное и здоровое явление. Проблема возникает, когда эти потребности гипертрофируются настолько, что становятся навязчивыми и способными поглотить всю личность. Помните, одна из целей превращения в целостную личность — это обретение максимальной свободы для движения в направлении роста и реализации высших возможностей. Здоровая личность способна гибко переключаться между разными устремлениями и регулировать поведение так, чтобы оно вело к росту и достижению целостности.

Находясь в плену однобокого устремления, мы нередко не подозреваем, в какой мере оно определяет нашу жизнь и доминирует в ней. В такие моменты мы также зацикливаемся на своих «тиранических долженствованиях», которые не ведут нас в подлинно ценном направлении. Хорни приводит пример невротической противоположности базовому человеческому стремлению к любви: «Желание чувствовать любовь со стороны других имеет смысл только в том случае, если есть любовь к ним, ощущение чего-то общего с ними… Для невротической личности ее собственное чувство любви значит так мало, словно она находится в окружении незнакомых и опасных животных. Точнее, она реально не хочет чужой любви, она просто стремится к устранению агрессии со стороны других. Уникальной ценности взаимного понимания, терпимости, заботы, симпатии нет места в таких отношениях»[50]. Навязчивый характер наших невротических наклонностей имеет две основные особенности:

- Невротические наклонности нередко направлены на всех без разбора (например, нас должны любить все, даже если мы кого-то не любим в ответ).

- Противодействие невротической наклонности в любой ситуации нередко вызывает панику и тревогу (например, человек

с навязчивой потребностью в неограниченной свободе впадает в панику при малейшем намеке на обязательство, будь то обещание жениться или необходимость подписать договор при получении абонемента в спортивный зал)[51].

Как подчеркивает Хорни, невротические наклонности выполняют крайне важную функцию поддержания чувства безопасности и защищенности, именно поэтому невротические личности испытывают сильный страх, когда их наклонности что-то угрожает. Они служат успокоительными иллюзиями. Джордж Вайллант, который изучает «мудрость нашего эго», сравнивает защитные механизмы разума с иммунными механизмами организма: «Они защищают нас, создавая разнообразные иллюзии для отделения боли и обеспечения самоуспокоения». По словам Вайлланта, наши «защитные системы творчески реорганизуют источники конфликта так, чтобы сделать их управляемыми… Эго пытается привести силы, которые обусловливают его, в состояние гармонии»[52]. Хорни утверждает, что наши невротические наклонности создают «искусственную гармонию» двумя путями:

- Мы подавляем определенные аспекты своей личности и выдвигаем их противоположности на передний план (например, мы выпячиваем свою способность быть добрым, заботливым человеком, который никогда, ни при каких обстоятельствах не проявляет агрессию в отношении других; мы подчеркиваем свою способность держать под контролем окружение и доминировать над другими и даем ясно понять, что ни при каких обстоятельствах не пойдем на попятную, не будем извиняться или давать «слабину», проявляя доброту).
- Мы держим такую дистанцию между собой и другими, при которой невозможны какие-либо конфликты (например, мы ценим уединение настолько, что никогда не участвуем в чем-то, способном хотя бы намекнуть на вторжение в наше

пространство и обратить внимание на нашу невротическую наклонность).

Обе эти стратегии дают ложное чувство единства, которое позволяет человеку нормально существовать в текущий момент. В конечном итоге, однако, Хорни видит главное в потенциале для роста и развития. Она называет свою теорию «конструктивной» и считает, что высшей целью терапии является развитие стремления к искренности: «быть непретенциозным, эмоционально искренним, способным вложить всего себя в чувство, работу, идею»[53, 54]. Как показывает обобщающее исследование, это не слепой оптимизм ввиду возможности устойчивого изменения личности.

ПРИНЦИП 5: СТРЕМИТЕСЬ СОЗДАТЬ ЛУЧШУЮ ВЕРСИЮ СЕБЯ

Мы не теряем способность изменяться, причем даже фундаментальным образом, на протяжении всей жизни.

Карен Хорни, «Самоанализ» (1942 г.)

Хорни сходится с Юнгом в том, что принятие является критически важным первым шагом к самореализации, однако, на ее взгляд, одного только принятия для этого недостаточно. Она утверждает, что люди также должны быть готовы к глубокому самоанализу и приложению значительных усилий для обеспечения роста[55]. Только тогда, по ее словам, они могут начать процесс роста, постепенно обретая более глубокое понимание триггеров своих невротических наклонностей, критически оценивая иррациональные представления и изменяя неадекватное отношение к миру через опыт и осмысление. Маслоу поддерживал такой подход к терапии, когда писал: «Процесс терапии помогает взрослым обнаружить, что детская (загнанная в подсознание) необходимость одобрения со стороны других больше

не существует в прежней форме и что страх потери этих других вместе с сопутствующим ему страхом оказаться слабым, беспомощным и покинутым теперь потерял актуальность и не оправдан. Для взрослого другие могут быть и должны быть менее важными, чем для ребенка»[56].

Такой подход очень похож на современную когнитивно-поведенческую терапию. И это неслучайно: основоположник этого направления в терапии Аарон Бек говорил мне, что такие мыслители, как Карен Хорни, Абрахам Маслоу и Гордон Оллпорт, оказали на него очень сильное влияние[57]. В своем более позднем исследовании, посвященном когнитивной терапии, ориентированной на восстановление, Бек обнаружил, что отношение к больным шизофренией как к обычным людям с реальными человеческими заботами приводит к потрясающему росту пациентов[58]. Пациентам необходимо не только медикаментозное лечение, но и любовь, забота и отношение как к полноценным людям.

Современная наука подтверждает, что людей с рождения нельзя считать чистым листом; каждый из нас с рождения обладает потенциалом превращения в человека, причем не просто в человека, а в уникальное создание[59]. Хотя ни у кого из людей нет потенциала превращения в слона или тигра, а у большинства из нас нет потенциала превращения в такого же хорошего баскетболиста, как Майкл Джордан, это не означает, что у вас нет потенциала при благоприятных условиях стать лучшей версией себя в мире. Иначе говоря, ни у кого в мире нет большего потенциала стать вами, чем у вас самих. В результате бесконечных и сложных взаимосвязей тысяч генов, взаимодействующих друг с другом и с окружающей средой, вы принимаете решения, которые определяют характер вашего жизненного пути[60, 61]. В процессе становления вы в значительной мере создаете сами себя.

Одно из недавних исследований показывает, что, несмотря на сложность изменения личности, люди реально могут

изменять себя на протяжении жизни с помощью целенаправленных усилий и терапии, а также изменяя свою среду, например меняя работу, социальную роль, партнеров по отношениям или свою самоидентификацию[62].

Нынешние специалисты по психологии личности предпочитают рассматривать личностные особенности как «распределения плотности». Хотя внешние триггеры во многом определяют то, какая грань личности выйдет на первый план и в какой момент, есть все основания говорить об индивидуальных различиях людей, поскольку в распределениях поведения в целом наблюдаются устойчивые индивидуальные особенности. Так, каждому из нас требуется возможность какое-то время побыть в одиночестве в течение дня, однако некоторые хотят, чтобы одиночество было *намного более* продолжительным.

Вместе с тем не следует считать личностные особенности чем-то застывшим или постоянным[63]. В течение дня личные особенности и даже интеллектуальное функционирование каждого из нас варьируют очень сильно[64]. Специалист по психологии личности Уильям Флисон обнаружил, что личностные особенности людей изменяются в течение дня настолько сильно, что они кажутся другими. Поведение в несвойственном стиле — очень распространенное явление[65]. Это, вероятнее всего, относится ко всем нашим особенностям, включая и нравственные принципы. Даже те, кого мы считаем «святыми», по-разному ведут себя в течение дня, хотя и намного чаще поступают нравственно по сравнению с другими людьми[66]. Как говорят психологи Дон Бергер и Роберт Макграт, лучше видеть в добродетели «то, к чему мы должны постоянно стремиться, а не состояние, которого можно когда-нибудь достичь»[67]. Маслоу неоднократно подчеркивал, что самоактуализирующиеся люди все равно остаются

Не следует считать личностные особенности чем-то застывшим или постоянным.

людьми и по-прежнему склонны проявлять несовершенство (ну разве что менее регулярно). Такое новое понимание личности согласуется с акцентом гуманистической психологии на переживаниях. Глядя на личность как на наш повседневный паттерн переживаний или состояний, мы можем говорить о *переживании* экстравертности, о *переживании* нравственности, о *переживании* жестокости, о *переживании* невротизма и т. д. и, таким образом, объединять психологию личности с психологией бытия.

Новое понимание личности, сформировавшееся в последние три десятилетия, оказывает глубокое влияние на представление об изменении личности, поскольку предполагает, что мы «экстравертны», «заботливы», «добросовестны», «невротичны» и даже «разумны» только в той мере, в какой наши повторяющиеся паттерны мыслей, чувств и поведения подтверждают это[68]. Хотя гены могут оказывать очень сильное влияние на паттерны нашего поведения — людям присуще то, что специалист по психологии личности Брайан Литтл называет «биогенной» природой[69], — в конкретном образе поведения нет ничего сакрального или неизменного; по мере эволюции паттернов со временем мы в буквальном смысле изменяем свое бытие.

Конечно, это не означает, что личность изменяется легко и просто. Попытки изменить себя слишком быстро могут быть крайне изматывающими, да к тому же требуют сильного желания измениться. Несмотря на то, что люди действительно ощущают аутентичность при естественном достижении определенных состояний — например, когда демонстрируют компетентность или чувствуют принадлежность к другим, — недавнее исследование показало, что принуждение постоянно действовать вразрез с естественными наклонностями в течение длительного времени может приводить к усилению тревоги и усталости и к ослаблению чувства аутентичности[70].

У некоторых может просто отсутствовать желание изменять обычный образ существования ради достижения некого социального идеала. Например, многие люди с высоким уровнем

интроверсии могут полностью принимать свою склонность и не видеть никаких причин для расширения общения с незнакомцами[71]. Как показало одно из исследований, интроверты, которых устраивает их состояние, имеют более высокий уровень аутентичности, чем интроверты, которым хотелось бы стать более открытыми. Интроверты с высоким уровнем самопринятия способны достигать практически такого же благополучия, как и экстраверты[72].

Ключевой момент здесь заключается в том, что для устойчивого изменения личности необходимо желание измениться, а также готовность достичь поставленных целей и реализовать поведение, направленное на изменение самого себя[73]. Обнадеживает, однако, то, что при достаточно серьезных изменениях состояния со временем появляется возможность добиться устойчивых изменений не только наших индивидуальных черт характера, но и наиболее ценных целей в жизни[74].

ПРИНЦИП 6: СТРЕМИТЕСЬ К РОСТУ, А НЕ К СЧАСТЬЮ

Основоположники гуманистической психологии концентрировали внимание совсем не на счастье или достижениях, о которых так много говорится в современных книгах по психологии и самосовершенствованию. В первую очередь их интересовал поиск индивидуальных путей достижения здоровья и личностного роста. Этот процесс нередко связан с возникновением неприятных эмоций, которые необходимо принимать и интегрировать с остальными человеческими переживаниями[75]. Именно поэтому лично я предпочитаю описывать эмоциональные переживания такими словами, как «жизнерадостные», «спокойные», «неприятные» и «болезненные», вместо прикрепления к ним ярлыка «позитивные» или «негативные».

Исследователи все глубже проникают в тонкости нашего характера, эмоций и поведения, для которых важен учет

контекста[76]. Многие неприятные или болезненные для людей эмоции могут быть очень благоприятными для роста, а более приятные или даже радостные эмоции — блокировать рост. Идея заключается в том, чтобы охватить все богатство и сложность нашего эмоционального ландшафта и осуществить здоровую интеграцию. Как заметил Карл Роджерс, опираясь на свою психотерапевтическую практику, «на мой взгляд, клиенты, которым терапия пошла на пользу, стали лучше принимать чувство боли, а также более живо переживать восторг; воспринимать тревогу более ясно, как, впрочем, и любовь; более глубоко испытывать страх, как и смелость. А причина их способности жить в результате этого более полной жизнью заключается в том, что они используют скрытую уверенность в себе в качестве надежного инструмента для решения жизненных проблем»[77].

Конечно, большинство из нас хочет получать удовольствие. Средний человек предпочитает испытывать приятные чувства в повседневной жизни, а вовсе не мучительные эмоции. К счастью, стабильное движение в направлении роста обычно сопровождается ощущением счастья и удовлетворенности жизнью[78]. Другими словами, самый лучший путь к счастью и удовлетворенности жизнью проходит через преодоление эгоистичной незащищенности, превращение в лучшую версию себя и внесение положительного вклада в окружающий мир.

Возьмем, например, проект «Темная лошадка», долгосрочное исследование Гарвардского университета, в котором изучались люди, неожиданно для всех добившиеся потрясающего успеха[79]. Список «темных лошадок» включал в себя шеф-поваров, сомелье, кукольников, инструкторов по личностному росту, бальзамировщиков, кинологов и пилотов воздушных шаров. Как этим лидерам удалось добиться самореализации успеха? Исследователи обнаружили, что ключевым фактором их успеха была сфокусированность на росте в наиболее важных для них сферах и отсутствие интереса к тому, как они смотрятся по сравнению с другими или с точки зрения традиционных определений

успеха[80]. Они смогли достичь самореализации и успеха в результате преследования своих интересов, развития способностей и использования обстоятельств.

ПРИНЦИП 7: ПОСТАВЬТЕ СЕБЕ НА СЛУЖБУ СВОЮ ТЕМНУЮ СТОРОНУ

Я критикую сторонников классического фрейдизма за гипертрофированную склонность объявлять патологией все подряд и не замечать здоровых начал в человеке, за представление всего в черном цвете. Однако позиция школы роста (в ее крайней форме) не менее уязвима, поскольку ее представители видят все в розовом цвете и в целом обходят проблемы патологии, слабости, неспособности к росту. Одно вероучение признает существование исключительно зла и греха; другое исходит из полного отсутствия зла. И то и другое, следовательно, одинаково неправильно и нереалистично.

Абрахам Маслоу,
«По направлению к психологии бытия» (1962 г.)

По наблюдению Карла Роджерса, пациенты чаще всего боятся, что терапия «выпустит их внутреннего зверя», если они откажутся от своих защитных механизмов и полностью откроются для ранее неизвестных аспектов себя. Вместе с тем Роджерс обнаружил, что на деле происходит прямо противоположное: «В человеке нет зверя. В человеке есть только человек, и именно его нужно выпустить»[81].

По мере того, как люди становятся более открытыми для всех своих импульсов, они, как отмечает Роджерс, начинают пытаться лучше сбалансировать противоборствующие потребности и обретают способность проявлять агрессию, когда она реально необходима, однако не демонстрируют «выхода из-под контроля» потребности в агрессии. По словам Роджерса, только когда люди отрицают существование каких-то аспектов своих переживаний, появляется причина бояться их. Вместе с тем в состоянии наиболее полной человечности разнообразные чувства приходят в конструктивную гармонию: «Это не всегда

привычно. Это не всегда соответствует нормам. Это индивидуально. Однако это также должно быть принято всеми»[82].

У Ролло Мэя был такой же, хотя и более реалистичный, на его взгляд, подход к человеческим недостаткам[83]. Мэй акцентировал внимание на «нечистом духе», который существует в каждом из нас (не путайте это с демоническими проявлениями). Мэй считал, что люди не являются ни фундаментально хорошими, ни фундаментально плохими, они «представляют собой сочетание плохих и хороших потенциальных возможностей»[84]. Он определял нечистый дух как потенциал того внутри нас, «что способно подмять под себя личность в целом»[85]. Интеграция нечистого духа в личность может порождать креативность и быть конструктивной. Если же нечистый дух не интегрирован, «он может захватить личность целиком… результатом становится деструктивная деятельность»[86]. На взгляд Мэя, здоровая интеграция враждебности, агрессии и тревожности принципиально важна для роста, причем не через избегание потенциала плохого, а через прямое противоборство с ним[87].

Хотя Мэй считал, что в нас заложен потенциал и хорошего, и плохого, он соглашался с другими психологами-гуманистами своего времени в том, что внешняя среда может играть важную роль в здоровом развитии этих потенциалов. Маслоу неоднократно отмечал, что мы можем помочь в создании хороших условий для выбора[88].

Джордж Вайллант, который вдохнул новую жизнь в наши представления о важности ментальных механизмов защиты для здоровой адаптации к жизни, также указывал на наш огромный потенциал изменения[89]. Нужно не подавлять внутренние конфликты или притворяться, что все отлично, когда это не так, а трансформировать наши защитные механизмы «из грозы в радугу» и через это делать вклад в высшие проявления творческого выражения и мудрости. «Неадекватные защитные механизмы подросткового возраста могут превратиться в добродетели зрелого возраста, — пишет Вайллант. — Если

мы используем защитные механизмы хорошо, то нас можно считать психически здоровыми, добросовестными, веселыми, креативными и альтруистичными. Если же мы используем их плохо, то психиатры видят в нас больных, соседи считают нас неприятными, а общество признает нас аморальными»[90].

Основоположники гуманистической психологии не были ни наивными оптимистами, ни циничными скептиками*. Маслоу называл себя «оптимистичным реалистом», ратуя за сбалансированный взгляд на человеческую природу[91]. Несмотря на признание наших внутренних конфликтов и защитных механизмов, психологи-гуманисты решились также показать нам, что у людей есть все возможности для роста и добродетели.

---

* Впрочем, за одним исключением. Карл Роджерс не питал особого оптимизма в отношении человеческой природы.

Приложение II

Проблемы роста

(написано в соавторстве с Джордин Фейнголд)

Человек волен выбирать, возвратиться ли ему к безопасности или идти вперед к росту. Нам необходимо неизменно выбирать рост, а страх нужно последовательно преодолевать.

Абрахам Маслоу[1]

Поздравляю! Если вы добрались до этого раздела, то, скорее всего, уже начали движение к росту, интеграции и трансценденции. Проблемы роста, описанные на следующих страницах, должны предоставить вам необходимую информацию, подсказать, что делать и какие мысленные эксперименты способствуют становлению целостной личности.

Каждое представленное здесь задание дополняет теоретические основы, изложенные в главах этой книги, и опирается на предыдущие проблемы, поэтому мы настоятельно рекомендуем читать этот раздел последовательно[2]. Одни проблемы могут потребовать больше времени и внимания, чем другие, в зависимости от ваших жизненных обстоятельств. Мы рекомендуем прорабатывать эти задания внимательно, осознанно делать выводы в отношении себя и воспринимаемых недостатков; это движение в направлении познания себя в целом, использования того, что работает, и обретения способностей, помогающих подниматься все выше в вашей собственной иерархии.

Уделяйте каждому заданию столько времени, сколько сочтете необходимым, а если нужно, можете перейти к следующему заданию и вернуться к предыдущему, когда будете более готовы к нему. Помните, *жизнь — это не компьютерная игра*, и в своем развитии люди нередко идут не прямо, а делают два шага вперед и шаг назад[3]. Наконец, мы рекомендуем завести журнал и записывать в нем каждую проблему, чтобы можно было проследить движение.

Мы надеемся, что вы не сойдете с этого пути и будете неизменно выбирать рост. Счастливого вам плавания!

ПРОБЛЕМА 1: ВЫЯВЛЕНИЕ ОДНОБОКОГО РАЗВИТИЯ

Один из ключевых шагов в процессе становления целостной личности заключается в выявлении однобокого развития. Эта проблема роста — отправная точка для распознавания и преодоления своих гипертрофированных реакций на мир, начало движения в направлении жизни в соответствии с собственными ценностями, а не с теми иллюзиями, в которых мы бездумно живем каждый день. Бесспорно, бывают времена, когда нужно быть как все, проявлять агрессию или отстраняться от окружающего мира. Однако если вы обнаруживаете у себя непропорциональную принадлежность к одной из этих категорий по сравнению с другими, то это может свидетельствовать о том, что вы находитесь в лодке незащищенности без паруса, которая не движется вперед.

Задание

Прочтите для начала пункты под каждым заголовком («Как все», «Агрессивный», «Отстраненный», см. ниже)[4]. Подсчитайте количество утверждений, с которыми вы согласились под каждым из заголовков, и, таким образом, определите свои «невротические наклонности», как их называет психоаналитик-гуманист Карен Хорни[5]. Именно на это мы обращаем ваше внимание в первую очередь.

Наиболее явная невротическая наклонность: ______________
____.

(Если вы согласны со многими утверждениями под каждым заголовком, то просто выберите одно, с которого хотите начать.)

Теперь опишите свои конкретные убеждения или модели поведения, которые соответствуют каждому из выбранных утверждений, т. е. опишите, как эти утверждения проявляются в вашей жизни.

Подумайте: как эти убеждения и модели поведения помогают вам? Как они могут мешать жить в соответствии с вашими ценностями и чувством целостности? Можете ли вы отказаться от тех убеждений, которые мешают вам жить с большей внутренней свободой?

КАК ВСЕ	АГРЕССИВНЫЙ	ОТСТРАНЕННЫЙ
1. Мне нужно быть таким, как все	1. Это враждебный мне мир	1. Я полностью самодостаточен
2. Я полностью приношу себя в жертву	2. Жизнь — это борьба	2. Мне не нужен никто
3. Я практически всегда предпочитаю быть с кем-то, а не находиться в одиночестве	3. Я люблю командовать	3. Я могу прекрасно обходиться без других
4. Меня слишком сильно заботит то, что другие думают обо мне	4. Выживают сильнейшие	4. Я избегаю принятия долгосрочных обязательств
5. Я чувствую себя раздавленным, когда меня отвергают	5. Мне нравится чувство власти	5. Ненавижу, когда люди пытаются повлиять на меня
6. В одиночестве я чувствую себя слабым и беспомощным	6. Мне нравится одурачивать других	6. Я стараюсь не слушать чужих советов
7. Я стараюсь избегать стычек или споров	7. Люди слишком сентиментальны	7. Я могу прекрасно жить без друзей и семьи
8. Я обычно чувствую виноватым себя, если что-то идет не так	8. Я свободен от предрассудков и смел	8. По мне лучше, чтобы люди не делились со мной своими мыслями и чувствами
9. Я обычно первым приношу извинения	9. Для выживания в этом мире нужно думать в первую очередь о себе	9. Я чувствую себя лучше в одиночестве, чем в обществе людей
10. Мне постоянно требуется компания	10. Большинство успешных людей перешагивают через других, чтобы вырваться вперед	10. Я стараюсь избегать конфликтов

Старайтесь выявлять такие убеждения сразу, как только они появляются в вашей жизни, и принимать решение о том, как избавиться от них и освободить себя настолько, чтобы стать именно такой личностью, какой вы хотите.

ПРОБЛЕМА 2: ИССЛЕДОВАНИЕ СВОЕЙ ТЕМНОЙ СТОРОНЫ

Последнее исследование показывает важность не только культивирования положительных эмоций и событий в нашей жизни, но и принятия и исследования наиболее тяжелых или неприятных эмоций, их терпимого признания и поиска здорового пути преодоления[6]. Например, такие эмоции, как гордость, чувство вины, гнев и смущение, могут быть полезным намеком на то, как добиться раскаяния, разрешить конфликт, оценить причины появления этих негативных эмоций и найти пути реагирования на них. Аналогичным образом переживания, которые мы можем воспринимать как раны, например борьба с физическим или психическим заболеванием, чувство глубокой незащищенности и прочее, способны стать источниками силы, дающими нам возможность помогать или понимать других.

Для этого нужно обдуманно реагировать на собственные неприятные эмоции или переживания и искать пути их использования в целях роста и творчества.

Задание

В заведенном для этих целей журнале поразмышляйте о своей темной стороне, используя полностью или частично следующие наводящие вопросы:

- Что приходит в голову при размышлении о собственной темной стороне?
- Какие именно ситуации в вашей жизни вызывали у вас особенно неприятное ощущение (т. е. моменты, проведенные

в каком-то определенном месте, с определенными людьми, вещи, которые вы ненавидите, но должны делать, и т. п.)?

- С чем именно в жизни вы мучаетесь или в чем видите потенциальную рану?
- Подумайте, как вы обычно справляетесь с отрицательными эмоциями, эмоциональными ранами или отрицательной стороной своей личности?
- Можете ли вы по-новому подойти к этим отрицательным эмоциям или ранам и сделать что-то продуктивное с ними, например добиться небольших личных положительных изменений или связанности с другими, а не осуждать себя? Может ли ваша темная сторона помочь вам стать хорошим другом, студентом или личностью? Как ваша темная сторона помогает вам стать целостной личностью?

ПРОБЛЕМА 3: УМЕНИЕ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРАХИ

Попробуйте идентифицировать и преодолеть свои психологические страхи, чтобы лучше справляться с постоянными тревогами повседневной жизни, которые сказываются на здоровье и жизнеспособности в целом. Начните с изучения приведенной ниже шкалы психологических страхов, а потом переходите к заданию[7].

Шкала психологических страхов

Страх неудачи

1. Я боюсь провала в трудных ситуациях, когда многое зависит от меня.
2. Я чувствую себя не в своей тарелке, когда делаю то, в успехе чего не уверен.
3. Если я сразу не схватываю проблему, то начинаю ощущать тревогу.

Страх отказа

4. При знакомстве с новыми людьми я нередко боюсь, что они не примут меня.
5. Холодный прием при обращении к незнакомым людям вызывает у меня чувство незащищенности.
6. Отказ в принятии я воспринимаю очень серьезно.

Страх потери контроля

7. Меня пугает потеря контроля над ситуацией.
8. Я сразу начинаю беспокоиться, когда замечаю, что не могу влиять на некоторые вещи.
9. Мысль об отсутствии контроля над ситуацией пугает меня.

Страх потери эмоционального контакта

10. Я чувствую себя раздавленным, когда хороший друг разрывает контакты со мной.
11. Я начинаю сильно беспокоиться, когда теряю эмоциональный контакт с теми, кого люблю.
12. Когда близкий друг обижается на меня, я начинаю беспокоиться о наших отношениях.

Страх потери репутации

13. Я бы очень забеспокоился, если бы моя репутация оказалась под угрозой.
14. Я очень трепетно отношусь к безупречности своей репутации.

Задание

Поразмышляйте о своих страхах. Для некоторых из них картина может быть ясной сразу, для других, возможно, придется воспользоваться утверждениями шкалы психологических страхов.

Определите, с какими страхами вы больше всего хотели бы поработать, опираясь на свой жизненный опыт и учитывая шкалу психологических страхов.

Исследуйте следующие вопросы:

- Чего я боюсь? Почему это так пугает меня? Какой возможный результат хуже всего для меня?
- Каким может быть потенциально благоприятный результат этого страха? Каким образом я могу расти как личность? Чему я могу научиться? Какие мои стороны (т. е. какие качества, достоинства) могут помочь мне преодолеть самый большой страх?

В повседневной жизни старайтесь замечать, когда страхи начинают мешать вам. Старайтесь справляться со страхами и видеть то позитивное, что может проявляться, когда вы чувствуете панику или избегаете ее.

ПРОБЛЕМА 4: СОВМЕСТНЫЙ РОСТ, ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНЫХ ОТНОШЕНИЙ

В какой-то момент каждый из нас чувствует небезопасность отношений в результате внешних факторов стресса или нашей собственной глубинной склонности к избеганию или тревожности. Вместе с тем, если партнеры в парах рассказывают друг другу о своих страхах и потребностях, скрытые ранее проблемы можно решить напрямую и уйти от необходимости читать чужие мысли или строить догадки о том, что может чувствовать партнер. Это упражнение предназначено для того, чтобы пары (живущие вместе, друзья, родственники и т. п.) могли углубить наиболее ценные отношения, раскрыть потаенные чувства или тревоги и создать основу для доверия и взаимного принятия.

Задание

Устройтесь с партнером (важным для вас человеком, близким другом и т. п.) в тихом месте без отвлекающих факторов (уберите подальше мобильные телефоны и полностью сосредоточьтесь на текущем моменте).

Начните вместе размышлять как минимум о двух-трех элементах ваших отношений, которыми вы дорожите больше всего и которые приносят вам наибольшее удовлетворение (т. е. совместные радости, общие взгляды на будущее, то, чему вы учитесь друг у друга, и т. п.). Без всякого стеснения глубоко анализируйте те элементы, которые делают ваши отношения успешными, приводите конкретные воспоминания или истории, делитесь чувствами, о которых вы не рассказывали раньше.

После того как вы почувствуете, что набрался достаточный набор сильных сторон ваших отношений, пусть каждый партнер поделится одной проблемой или чувством незащищенности, которое у него есть. При этом старайтесь использовать только утверждения с местоимением «я», а не «ты», и не возлагать вину на партнера. Слушатель не должен отвечать ничего до тех пор, пока говорящий не выскажется полностью. Затем слушатель должен повторить сказанное его партнером, чтобы продемонстрировать взаимопонимание.

Составьте вместе план решения этой проблемы, опираясь на ваши взаимные сильные стороны из первой части упражнения.

Учтите: вполне возможно, что вам не удастся решить эти проблемы за один прием. Цель этого задания заключается в создании атмосферы, в которой можно безопасно делиться своим чувством незащищенности, в которой оба партнера ставят во главу угла более внимательное отношение к потребностям друг друга. Опора на сильные стороны ваших отношений совместно и индивидуально может быть отличным подходом к решению проблемы незащищенности и тревоги.

Меняйтесь ролями, чтобы каждый партнер имел возможность поделиться своими проблемами и чтобы вы могли составить план преодоления проблем каждого.

ПРОБЛЕМА 5: ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННОЙ СВЯЗИ

Даже непродолжительная связь с другими людьми способна оживить нашу повседневную жизнь и позволить нам приблизиться к целостности. Представьте, насколько иначе выглядела бы ваша повседневная жизнь, если бы вместо натянутости и неловкости в отношениях с одноклассником или соседом чувствовалось доверие, расположение и уважение. Это упражнение нацелено на трансформацию холодных и нейтральных отношений в вашей жизни в источник энергии и устойчивой связи.

Рекомендации по выстраиванию высококачественных связей в четырех сферах[8]

ПОЧТИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ	ПОДДЕРЖКА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЯ	ДОВЕРИЕ	ИГРА
• Присутствуйте. • Выслушивайте, внимательно выслушивайте. • Будьте пунктуальными. • Подтверждайте, но аутентично. • Поддерживайте общение	• Занимайтесь наставничеством. • Оказывайте содействие. • Создавайте условия. • Поощряйте	• Делитесь мыслями с другими. • Будьте открытыми. • Запрашивайте обратную связь и действуйте с ее учетом	• Делайте встречи необременительными. • Расслабьтесь. • Придумывайте смешные ритуалы

Задание

Выберите отношения в личной или профессиональной жизни, в которых ваше взаимодействие с другим человеком неидеально. Письменно обрисуйте текущее состояние этих отношений. Что в этой связи не так?

Наметьте потенциальные шаги, которые можно предпринять для улучшения качества связи с этим человеком. Какие конкретные действия могут повысить качество отношений и наладить подлинно положительную связь?

Подготовившись, начните с размышления над тем, что вы наблюдаете. Заметны ли изменения в качестве этой связи? Как

это сказывается на вас? Что нужно для поддержания высокого качества этой и других связей?

ПРОБЛЕМА 6: АКТИВНО-КОНСТРУКТИВНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ

Центральную часть человекоцентрированной терапии Карла Роджерса составляло то, что он называл «активным слушанием»[9]. Роджерс считал активное слушание принципиально важным для эффективной коммуникации и разрешения конфликтов. В соответствии с его подходом слушатель должен повторить то, что он услышал, и таким образом показать, что оба участника разговора понимают, о чем идет речь. Это суть упражнения «Растем вместе, культивируем безопасные отношения». В наши дни ученые положили данный подход в основу методики активно-конструктивного реагирования[10]. Настоящее упражнение поможет вам использовать эту методику в контексте реагирования на позитивные новости.

Виды реагирования на позитивные новости

Пример: ваш друг сообщает вам о том, что получил повышение на работе.

АКТИВНО-ДЕСТРУКТИВНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ Принижение события: *«А не станет ли эта новая должность источником еще большей перегрузки и неудовлетворенности, чем нынешняя?»*	**АКТИВНО-КОНСТРУКТИВНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ** Полная энтузиазма поддержка, вопросы, стремление помочь другу ощутить позитив в полной мере: *«Это замечательно! Расскажи, как все было, от начала до конца!»*
ПАССИВНО-ДЕСТРУКТИВНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ Игнорирование события, переключение внимания на себя: *«Только послушай, что со мной произошло сегодня!»*	**ПАССИВНО-КОНСТРУКТИВНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ** Спокойная, сдержанная поддержка: *«Рад слышать это, но сейчас я очень занят. Давай поговорим об этом позднее».*

Задание

Выберите близкого вам человека (друга, одноклассника, дорогого человека и т. п.). Присмотритесь, как вы реагируете, когда

он сообщает что-то хорошее, например: «Мое сегодняшнее собеседование было очень успешным!» или «Я спланировал работу так, чтобы летом можно было взять продолжительный отпуск!». Делайте это достаточно долго, чтобы выявить устойчивую модель.

Можно ли сказать, что вы реагируете с радостью, задаете вопросы и получаете удовольствие от чужого успеха? Вы реагируете так чаще, чем любым другим образом? Если да, то вы демонстрируете активно-конструктивную реакцию. У вас, скорее всего, очень хорошие отношения с этим человеком. Если это действительно так, то выберите другой объект для подобного упражнения.

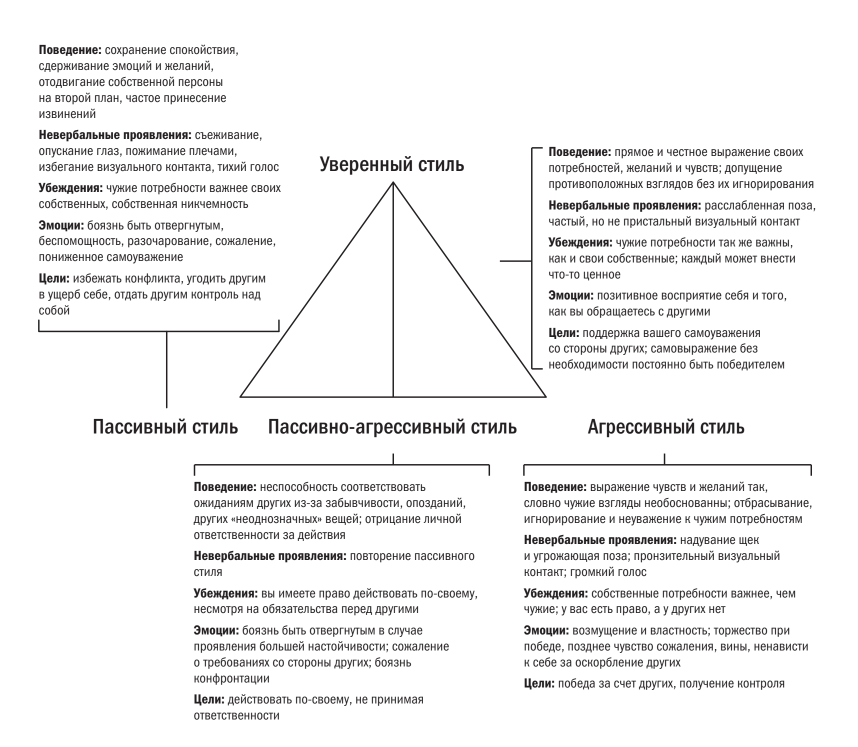
Продолжайте присматриваться к своей реакции на других до тех пор, пока не найдете того, на кого вы обычно реагируете иным образом. Задумайтесь над тем, что мешает вам проявлять активно-конструктивную реакцию в общении с этим человеком. (Возможно, вы очень переживаете за этого человека, и критическая реакция свидетельствует о желании защитить его. Возможно, вам не хочется, чтобы друг слишком увлекался тем, что может кончиться безрезультатно.) Вместе с тем постоянный поток сдержанного энтузиазма или внешне «конструктивной» критики может негативно сказаться на отношениях, если ваш партнер не чувствует поддержки или если это все, что он слышит от вас.

Попробуйте реагировать на хорошие новости от этого человека активным и конструктивным образом. Найдите как минимум три возможности продемонстрировать активно-конструктивную реакцию.

Поразмышляйте в журнале о вашем взаимодействии с точки зрения того, что делали вы и как реагировал другой человек. Трудно ли изменить ваш стиль реагирования? Какой была реакция вашего партнера? Заметили ли вы какие-либо изменения в динамике отношений между вами? Что вы вынесли из этого упражнения?

ПРОБЛЕМА 7: ПРОЯВЛЕНИЕ ЗДОРОВОЙ УВЕРЕННОСТИ

Уверенность предполагает стиль общения, который допускает открытый и честный обмен мнениями с другими и показывает, что вы контролируете собственное поведение и действия. Уверенность является одним из четырех стилей общения, включающих в себя помимо нее пассивный, агрессивный и пассивно-агрессивный подходы.



Задание[11]

Внимательно рассмотрите рисунок, в том числе модели поведения, невербальные проявления, убеждения, эмоции и цели разных стилей коммуникации. Определите, какой стиль наиболее

характерен для вас. Если у вас уже преобладает уверенный стиль коммуникации, то выберите другое упражнение для выполнения на этой неделе. Если вы почти всегда уверены в себе за исключением определенных ситуаций, сфокусируйтесь на тех ситуациях, где вы могли бы обладать большей уверенностью.

Коротко назовите от одной до трех ситуаций в своей жизни, в которых вы хотели бы стать более уверенными (и менее пассивными, пассивно-агрессивными или агрессивными).

Завершите следующие предложения:

- Я наиболее пассивен, когда ______________________________

- Я нередко становлюсь агрессивным, когда ______________________________

- В уверенности меня больше всего пугает ______________________________

- Быть уверенным мне труднее всего со следующими людьми (назовите одного–трех человек): ______________________________

- Я уже вполне уверен в себе, когда ______________________________

Поразмышляйте над тем, что вы написали, и попробуйте действовать более уверенно в какой-нибудь сфере своей жизни. Опишите кратко свои соображения после того, как опробуете на практике какие-либо аспекты уверенности, показанные на рисунке выше. Ниже приведены дополнительные подсказки по повышению уверенности в себе, которые могут оказаться полезными после завершения настоящего упражнения[12].

- Уверенность предполагает контроль над собственным поведением, а не над поведением других. У вас всегда есть выбор. Вы

не можете сделать так, чтобы люди не задавали вам вопросы, но у вас есть возможность сказать «нет».

- Люди — не телепаты. Если вам нужно что-то, попросите об этом! Если другие говорят «нет», не обижайтесь.
- Символическое значение (иначе говоря, то, что действия символизируют, а не то, что они представляют собой) нередко является тем, что затрудняет скатывание к конфронтации. Добивайтесь от других изменения поведения, а не их индивидуальности.

ПРОБЛЕМА 8: УМЕНИЕ ОТКЛЮЧАТЬСЯ

Это упражнение нацелено на выработку умения отключаться от виртуального мира мобильных телефонов, телевизоров, планшетов, электронной почты, умных часов и всего прочего, имеющего экран, и приобщаться к текущей ситуации — прислушиваться к себе, к друзьям, к членам семьи. Телефоны и другие электронные гаджеты не дают не только спокойно поесть, хорошо провести время с семьей и друзьями и побыть в одиночестве после тяжелого дня, но и мешают хорошо выспаться. Синий свет, излучаемый сотовыми телефонами и телевизорами, мешает выработке мелатонина и может нарушать наш суточный биоритм[13]. Таким образом, отключение от электронных гаджетов как минимум за два часа до сна и сон в темном помещении могут сильно улучшить качество отдыха.

Задание

Создайте вечером возможность для отключения. Предложите друзьям или домашним сыграть с вами в «Отключение». В одиночестве или с друзьями/домашними отключите все электронные гаджеты, в том числе телевизор, мобильные телефоны, планшеты и компьютеры. Используйте чистые носки в качестве «спальных мешков» для мобильных телефонов участников.

Попробуйте делать дела, пока вы «отключены». Например, приготовьте обед, почитайте, напишите что-нибудь, погуляйте, займитесь творчеством. Если вы организовали «Отключение» в компании, то можете сообща приготовить что-нибудь поесть, обсудить книгу, заняться творчеством, поиграть в настольные игры, погулять или вместе с домашними составить свое генеалогическое древо.

Начав отключение вечером, оставайтесь отключенными до отхода ко сну. Не поддавайтесь соблазну включить телефон или побродить по сети перед сном. Ложитесь спать в такое время, чтобы сон длился не менее восьми часов.

Изложите письменно свои размышления в деталях об этом опыте в одиночестве или совместно с другими. Чем вы занимались во время отключения? Как вы себя чувствовали? Как вы себя чувствуете сейчас? Чему вы научились в процессе выполнения этого упражнения?

ПРОБЛЕМА 9: ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА

Для обеспечения самоуважения нужно меньше беспокоиться о том, что думают другие, больше рисковать и тратить меньше энергии на создание идеального образа. Многие из нас тратят слишком много времени и сил на стремление к идеалу, беспокоятся о том, как мы выполняем ту или иную задачу, а не о том, чем мы занимаемся в текущий момент. Это преследование перфекционизма может вызывать чувство изнеможения, изолированности и постоянной неудовлетворенности другими и самим собой. Данное упражнение позволяет пересмотреть запросы на идеальность, которые мы предъявляем себе сами и получаем от других, и согласиться на «достаточно хорошее», позволяющее двигаться в направлении более полной самоактуализации.

Задание

Определите, в какой сфере жизни вы стремитесь к идеалу. Изучите приведенные ниже вопросы и ответьте на них в письменной форме:

- Почему я чувствую необходимость быть идеальным?
- Что стремление к идеалу требует от меня? Как оно отражается на моих силах?
- Как оно сказывается на моей самооценке?
- Как стремление к идеалу реально сказывается на результатах моей деятельности?
- Чем я рискую, если не достигну идеала?
- Что плохого произойдет, если я не буду идеальным?
- Насколько вероятен такой результат?

После ответа на эти вопросы наметьте несколько сфер своей жизни, где можно «избавиться от перфекционизма». Составьте ясный план повышения своей толерантности к «достаточно хорошему» в себе и других. Обратите внимание на то, что это не означает скатывания к посредственности, это просто перенос внимания с результата на процесс, с «как» на «что», и предоставление себе возможности учиться и расти даже через неудачи.

ПРОБЛЕМА 10: ПРЕОДОЛЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ ИСКАЖЕНИЙ

В процессе эволюции люди выработали приемы, облегчающие принятие решений при наличии достаточной информации. Один из них — предвзятость подтверждения, определяемая как склонность замечать, запоминать и высоко ценить информацию, которая подтверждает существующие представления, и отвергать и обесценивать факты, противоречащие этим представлениям. Проблема, однако, в том, что эти самые представления

зачастую изобилуют когнитивными искажениями или нелогичными умозаключениями (которые рассматриваются ниже)[14].

В результате мы нередко полагаемся на ошибочные принципы при вынесении суждений о мире, других людях и о самих себе. Из-за ошибочных соображений мы можем испытывать чувство изнеможения, изолированности и постоянного разочарования в других и неудовлетворенности собой. Это упражнение поможет вам идентифицировать и понять некоторые свои искажения мышления, а также критически смотреть на них и тестировать их истинность с тем, чтобы уйти от *негативного образа мышления* и изменить те ключевые убеждения, которые не способствуют росту[15]. Его выполнение позволит вам научиться принимать негативные автоматические взгляды менее серьезно и избавиться в определенной мере от тревоги, разочарования и сожалений.

В число наиболее распространенных когнитивных искажений входят (некоторые из этих примеров взяты из личного опыта Скотта Барри Кауфмана)[16]:

- Черно-белое мышление: восприятие всего в экстремальной форме. *(«Если меня отвергает эта женщина, значит, я полный неудачник в жизни».)*
- Катастрофизация: уверенность в том, что происходит самое худшее. *(«Если я попробую заговорить с этой женщиной, то гарантированно получу резкий отказ и все увидят мое унижение, а видео этой сцены появится в Instagram и обязательно попадется на глаза моей матери…»)*
- Ложное чувство беспомощности: уверенность в том, что у нас меньше возможностей добиться результата, чем есть на самом деле. *(«Нет смысла даже пытаться сблизиться с ней, я, скорее всего, буду в ее глазах недостойным».)*
- Минимизация: недооценка позитивных событий. *(«Похоже, она обращает на меня внимание, но не думаю, что реально достоин*

этого. Ей, скорее всего, понравился мой новый пиджак, а не то, что я говорил и делал во время той встречи».)

- Персонализация: приписывание результата в какой-либо ситуации исключительно своим действиям или поведению. *(«Она сказала, что у нее уже есть бойфренд; должно быть, я ей неинтересен или во мне есть что-то отталкивающее».)*
- Надуманная требовательность: превращение своих желаний и представлений в обязательные требования. *(«Я должен нравиться ей, это же абсолютно ясно».)*
- Уверенность в том, что вам все должны: ожидание определенного результата, исходя из своего статуса и поведения. *(«Я заслуживаю ее любви, ведь я такой хороший человек».)*
- Склонность к поспешным выводам: уверенность в понимании ситуации, несмотря на недостаток подтверждающих фактов. *(«Она не отвечает мне уже два дня; уверен, она избегает меня».)*
- Чрезмерное обобщение: выстраивание заключений или общих представлений на основе одного случая. *(«С той поры, как она отвергла меня, я понял, что недостоин любви и мне не стоит сближаться с кем-нибудь еще».)*
- Расчет на телепатию: расчет на то, что другие знают, о чем вы думаете, или что вам известны мысли других, вместо прямого разговора. *(«Она должна знать, что я питаю к ней романтические чувства; об этом не обязательно говорить».)*
- Эмоциональное мышление: уверенность в истинности того, что мы чувствуем, без какого-либо подтверждения. *(«Я ревную, когда вижу, что моя новая подруга говорит с другими парнями. Она, наверное, изменяет мне, иначе почему у меня возникает это чувство?»)*
- Аутсорсинг счастья: превращение внешних факторов в конечное условие счастья. *(«Я не стану счастливым, если не буду привлекательным для множества женщин».)*

Задание

Выберите из этого списка когнитивных искажений те, которые у вас наблюдаются регулярно. Подумайте, когда у вас обычно наблюдаются эти паттерны? Как эти паттерны влияют на вашу самооценку и чувство компетентности? Как они влияют на ваше восприятие других?

Что нужно для того, чтобы вы могли избежать этих паттернов в будущем?

Вспомните конкретный пример проявления у вас одного из этих когнитивных искажений. Опишите в общем виде конкретный пример, обратите внимание на то, в какую ловушку вы попали, и задайте себе следующие важные вопросы по каждому искажению:

- Черно-белое мышление: как могла бы выглядеть здесь серая область? *(«Если меня отвергает эта женщина, то, может, причина кроется в чем-то другом, а не в том, что “я полный неудачник”?»)*
- Катастрофизация: насколько вероятна реализация такого наихудшего сценария? Какие факты заставляют вас верить в то, что это произойдет? Есть ли у вас возможность улучшить результат? *(«Если меня действительно отвергнут, что я могу сделать для сохранения своего достоинства и самоуважения?»)*
- Ложное чувство беспомощности: чего можно добиться, если рискнуть здесь, даже при невысоких шансах на успех? *(«Она может полностью отвергнуть меня, но что, если этого не произойдет? Что я теряю?»)*
- Минимизация: что вы могли бы сделать для изменения ситуации? *(«Помимо классного нового пиджака, что еще ей понравилось во мне?»)*
- Персонализация: как на ситуацию могли повлиять другие? *(«Я вполне мог бы понравиться ей, но у нее уже есть бойфренд. Иногда дело просто в неподходящем моменте».)*

- Надуманная требовательность: такой подход обоснован? *(«С какой стати я считаю, что мы “должны” быть вместе?»)*
- Уверенность в том, что вам все должны: такой подход обоснован? *(«Должно ли то, что я хороший человек, автоматически заставлять ее чувствовать романтическое влечение ко мне? Почему я должен привлекать эту совершенно не знающую меня женщину с первого взгляда? Есть ли здесь другие причины?»)*
- Склонность к поспешным выводам: может ли существовать другое объяснение этой ситуации? *(«Она не отвечает мне уже два дня; может, она не избегает меня, а просто занята? Не получила мое послание? Работает?»)*
- Чрезмерное обобщение: справедлива ли эта глобальная оценка? *(«Я действительно недостоин любви или есть другое объяснение, почему у меня не получилось?»)*
- Расчет на телепатию: ясно ли вы сообщаете о своих чувствах? Не упускаете ли вы важную информацию? *(«Адекватно ли я выразил свои чувства к ней? Можно ли яснее высказать то, что я хочу?»)*
- Эмоциональное мышление: точно ли ваши чувства отражают фактическую ситуацию? *(«Есть ли у меня факты, дающие основание чувствовать ревность? Может ли оказаться, что я ошибаюсь?»)*
- Аутсорсинг счастья: можете ли вы положиться на себя самого в вопросе счастья в этот момент? *(«Что мне нравится в себе и как мне использовать собственные достоинства в этот момент?»)*

Как узнать, что у вас появилось когнитивное искажение, и как избежать некоторых из этих паттернов в будущем? Будьте исследователем — выискивайте факты, свидетельствующие о существовании негативных ключевых убеждений. Следите за фактами, подтверждающими и опровергающими ваши

представления в течение дня. Загляните в свой журнал и проанализируйте данные. Насколько *на самом деле* подтверждаются ваши представления[17]?

Можете ли вы выработать новые ключевые убеждения, которые в большей мере способствуют росту? *Подсказка*: попробуйте найти более реалистичное убеждение. Как отмечает клинический психолог Сет Гиллихан, «не отчаивайтесь, если вам трудно поверить в истинность альтернативного убеждения. Негативные ключевые убеждения могут быть устойчивыми и для их изменения требуется время и многократное повторение»[18].

ПРОБЛЕМА 11: ОБРЕТЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ЛЮБОПЫТСТВА

Культивировать социальное любопытство необходимо для того, чтобы видеть людей в нашей жизни такими, как они есть, а не такими, как нам хотелось бы.

Задание

Выберите кого-то, на ком вы будете отрабатывать свое социальное любопытство. Это может быть тот, кого вы знаете очень хорошо, или тот, с кем вы знакомы недавно. Во время следующей встречи с этим человеком постарайтесь узнать или подметить что-нибудь такое в нем, о чем вы раньше не знали. Для начала можно просто более внимательно приглядеться к его реакции, улыбке, голосу и т. д.

Когда вы освоитесь, начните задавать вопросы, свидетельствующие о вашем интересе к этому человеку. Примеры таких вопросов приведены ниже:

- Как выглядит ваш идеальный день?
- Если бы у вас была возможность пообедать вместе с любым человеком на земле, кого бы вы выбрали и почему?
- В чем другие видят вашу самую сильную сторону и почему?

- Чего вы опасаетесь и почему?
- Какая у вас мечта на ближайшее будущее? На отдаленное будущее?

Старайтесь выбрать подходящий момент для такого любопытства и будьте готовы к тому, что ваш партнер тоже начнет задавать вопросы. Поразмышляйте о том, что вы узнали о качестве своей связи, и попытайтесь проявить такое любопытство в отношениях с другими людьми.

Запишите свои размышления об этом опыте проявления социального любопытства, о том, что вы вынесли из этого упражнения и чему научились.

ПРОБЛЕМА 12: ОЦЕНКА СИТУАЦИИ, РАСШИРЕНИЕ ЗОНЫ КОМФОРТА И РОСТ ЧЕРЕЗ НЕУДАЧИ

Люди — рабы привычек, а потому расширение зоны комфорта или изменение обычных ритуалов может быть трудным и неприятным делом. Кроме того, каждый из нас переживал неудачи и потери в жизни, и попадание в сложные ситуации может воскрешать в памяти отрицательные эмоции или невыносимые чувства. Однако принятие изменений, выход из зоны комфорта и избавление от горечи прошлых потерь (безопасным образом) может способствовать росту, открытию нового и усилению чувства компетентности.

Задание

Возьмитесь за выполнение чего-то такого, что сначала вызывает у вас неприятное чувство — чего-то такого, что вы в других обстоятельствах *не стали* бы делать. Если вы интроверт, подумайте об организации званого ужина, о приглашении нового друга на чашечку кофе, попробуйте заговорить с незнакомым человеком или потенциальным партнером по отношениям или посетите какое-нибудь новое мероприятие в своем сообществе,

например выставку или коллективную тренировку. Если вы более общительный человек, подумайте о походе в одиночестве в ресторан, на концерт, в кино или спортивное мероприятие. Что бы вы ни выбрали, цель заключается в испытании чего-то нового — в расширении границ того, что привычно для вас. Если вы не можете пережить прошлую неудачу или потерю, попробуйте посидеть и письменно поразмышлять об этом. Подумайте о своей потере или проблеме, подумайте о том, какие двери закрылись для вас в результате этой потери, о том, что вы чувствовали в тот момент, и о том, что чувствуете сейчас.

При выполнении этого упражнения делайте акцент на дискомфорте. Пытайтесь понять физические ощущения, которые вы можете испытывать, и что можно сделать для устранения дискомфорта.

После выполнения упражнения подумайте, какие двери открыло для вас письменное размышление. Что хорошего вытекает из этой неприятной ситуации? Что хорошего вытекает из неудачи, над которой вы размышляли? Как вы принимали решение о том, каким видом деятельности заняться? Что мешало вам сразу почувствовать себя комфортно? Как менялся ваш уровень комфорта в процессе выполнения задания? Что вы узнали о себе в результате этого личного исследования?

Повторяйте выполнение этого упражнения, выбирая каждый раз новые объекты для размышления.

ПРОБЛЕМА 13: ПРОЯВЛЕНИЕ ЛЮБВИ-ДОБРОТЫ

Проявление любви-доброты к себе и другим — эффективный способ развития способности сострадать и повышения тонуса блуждающего нерва, от которого во многом зависит наша физическая, психическая и социальная гибкость, а также устойчивость к стрессу[19]. Это упражнение нацелено на развитие способности проявлять любовь и доброту к себе и к другим.

Задание

Найдите тихое место, где можно медитировать без помех хотя бы пять–десять минут. Расслабьтесь и сосредоточьте внимание на том месте тела, где вы чувствуете напряжение. Без каких-либо оценок добейтесь ослабления напряжения.

Думайте о человеке, который любит вас и которого любите вы. Это может быть кто-нибудь здравствующий или уже ушедший из жизни. Представьте тепло, излучаемое этим человеком, и эмоции, которые вы ощущаете, находясь рядом с ним. Представьте предельно живо, что этот человек стоит рядом с вами, и выразите ему всю свою любовь с помощью следующих фраз:

- Желаю тебе жить в условиях безопасности.
- Желаю тебе жить в мире и не чувствовать боли.
- Желаю тебе всегда чувствовать поддержку и любовь.

Затем переключите внимание на кого-нибудь, к кому вы относитесь нейтрально, на своего знакомого или даже незнакомца. Представьте, что он стоит рядом с вами, и, когда будете готовы, выразите ему всю свою любовь с помощью следующих фраз:

- Желаю тебе жить в условиях безопасности.
- Желаю тебе жить в мире и не чувствовать боли.
- Желаю тебе всегда чувствовать поддержку и любовь.

Наконец, переключите внимание на себя. Представьте себя в комнате в окружении всех тех, кто любит вас и желает вам добра. Представьте тепло, излучаемое этими любимыми вами людьми, и насладитесь им. Когда вы будете готовы, повторите следующие фразы:

- Желаю себе жить в условиях безопасности.
- Желаю себе жить в мире и не чувствовать боли.
- Желаю себе всегда чувствовать поддержку и любовь.

Когда будете готовы, возвратитесь в реальную ситуацию. Поразмышляйте о том, что это такое — выражать любовь к тому, кого вы любите, к незнакомцу и к себе. Как привнести эту любовь-доброту в свою повседневную жизнь?

Повторяйте это упражнение на протяжении пяти дней кряду и наблюдайте, что вы заметили. Письменно обрисуйте переживания, связанные с проявлением любви-доброты к другим и к себе. В отношении кого вам труднее всего транслировать позитивное отношение? Что вы узнали или получили из этого упражнения?

ПРОБЛЕМА 14: УМЕНИЕ ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ ТАК ЖЕ, КАК ВЫ ОТНОСИЛИСЬ БЫ К ЛУЧШЕМУ ДРУГУ[20]

Нередко наши внутренние диалоги бывают холодными и даже жестокими. Проявление доброты к себе может оказаться сложным делом по сравнению с проявлением доброты к другим, включая друзей и любимых людей.

Задание

Подумайте о тех моментах, когда близкий друг или родственник приходит к вам за советом после столкновения с какой-нибудь проблемой или неудачей. Как вы держались (или должны были держаться) с ним в такой ситуации, будучи его лучшим другом? Опишите, что вы обычно делаете, что говорите, и отметьте тон, в котором вы обычно разговариваете с друзьями.

Теперь представьте момент (недавний или давно забытый), когда вы сами реально пытались решить проблему или пали духом. Подумайте о том, как вы обычно относитесь к себе в таких ситуациях. Что вы делаете, что говорите и какой тон выбираете для себя?

Теперь напишите себе письмо, в котором относитесь к себе и своим трудностям так, словно вы — это ваш лучший друг. Пишите от второго лица. Вспомните ситуацию или опишите

свой стресс/страдания. Затем отметьте свои чувства или мысли, а также то, на что вы надеялись и в чем нуждались. Например: «Дорогая Келли, я знаю, что ты чувствуешь [грусть/страх/злость/разочарование и т. п. в себе]. Ты на самом деле [с нетерпением ждешь…/делаешь все возможное для…/и т. п.]».

Опишите и стресс/страдание, и ключевую потребность, лежащую в его основе: потребность в здоровье, безопасности, любви, признательности, связи, успехе и т. д. Дайте ссылку на черты, присущие всему человечеству (например, на то, что все люди делают ошибки, иногда терпят неудачи, гневаются, испытывают разочарование, переживают потери и т. д.). Подбодрите себя или поддержите участливым советом.

После того, как вы закончите письмо, прочтите его вслух себе или уберите до тех пор, пока не почувствуете необходимость в самосострадании.

ПРОБЛЕМА 15: ГАРМОНИЗАЦИЯ ГРАНЕЙ СВОЕЙ ЛИЧНОСТИ

Личность каждого из нас имеет множество граней, интеграция которых порой представляет собой очень сложную задачу. Каждый человек играет разные роли в жизни, и их гармонизация может усиливать чувство целостности.

Задание

Найдите тихое место и выпишите все роли, которые вы играете в жизни. Этот список может включать в себя такие пункты, как «сын», «дочь», «студент», «герлфренд/бойфренд», «сосед», «брат», «сестра», «друг», «дядя», «руководитель», «член сообщества», «писатель», «учитель» и т. д. Вы можете также описать те грани своей личности, которые проявляются в каждой роли. Например, с ролью студента связана старательность; с ролью брата — стремление обеспечить защиту; с дорогим для себя человеком вы влюбленный до безумия и т. д.

Подумайте, в чем эти роли могут конфликтовать друг с другом в повседневной жизни, будьте предельно конкретны:

- «Иногда бывает трудно дурачиться с другом, когда приходится заниматься серьезными вещами, связанными с управлением бизнесом».
- «Как лидер религиозной организации, я должен быть постоянно доступным для прихожан. Как отец, я хочу быть полностью доступным для своих детей. Иногда мне кажется, что это невозможно совместить».

Затем подумайте, могут ли эти роли дополнять друг друга.

- «Дурашливость с друзьями и родными заряжает меня настолько, что я могу быть совершенно серьезным на работе. Иногда полезно привнести толику дурашливости в отношения с клиентами. В конце концов, мы все люди».
- «Я могу использовать свой опыт отца, когда мне как духовному лидеру приходится помогать прихожанам».

Начните со следующей недели фокусировать внимание на этих взаимоусиливающих аспектах ваших ролей в жизни. Рассматривайте потенциальные конфликты как возможности для поиска новых путей гармонизации разных граней своей личности.

ПРОБЛЕМА 16: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СВОИХ СИЛЬНЫХ СТОРОН ПО-НОВОМУ

Для начала пройдите тест VIA Survey of Character Strength[21], чтобы определить свои сильные стороны, затем исследуйте их и, наконец, начните использовать по-новому. Как вы увидите в процессе ответа на вопросы теста и анализа результатов, сильные стороны характера — это не раз и навсегда заданные качества, не зависящие от ситуации и времени. Они

гибки, чувствительны к росту и сильно связаны с контекстом[22]. Как результат, сильные стороны, которые вы высоко цените в жизни, например широта видения или чувство юмора, могут быть совершенно бесполезными, когда дело доходит до финансового планирования. Аналогичным образом вы можете быть не слишком благоразумным или сдержанным, когда дело касается принятия риска, но в отношениях с любимыми вести себя очень обдуманно. Важно отметить, что порой мы можем злоупотреблять своими сильными сторонами или использовать их в ситуациях, в которых они неприменимы или неоправданны. Во всем, что касается сильных сторон, должна существовать «золотая середина», или правильная доза, которая позволяет получить оптимальные результаты (см. таблицу, приведенную ниже).

Это упражнение должно помочь вам использовать свои самые сильные стороны для повышения чувства сопричастности, значимости и компетентности в повседневной жизни. Обратите внимание на то, что выявленные в результате прохождения теста сильные стороны будут ранжированы в порядке их ослабевания, однако стороны, оказавшиеся в самом низу, не обязательно являются слабостями. Хотя это упражнение нацелено на использование самых сильных сторон, не забывайте и о том, что находится внизу списка. Дополнительная информация о том, как это сделать, приведена в задании.

Задание

Пройдите тест VIA Survey of Character Strength. Для этого нужно зайти на сайт viacharacter.org и выбрать опцию «Пройти бесплатный опрос» (Take the Free Survey). После создания аккаунта и регистрации пройдите опрос. Это займет примерно 20 минут. Результатом является ранжированный список из 24 сильных сторон с объяснением значения каждой из них. Приобретать детальный отчет не обязательно, но если он вам нужен, то вы можете получить его.

	СИЛЬНАЯ СТОРОНА	ПРОТИВО-ПОЛОЖНОСТЬ	ОТСУТСТВИЕ	ИЗБЫТОЧНОСТЬ
Здравомыслие и знание	Креативность	Шаблонность	Традиционализм	Эксцентричность
	Любознательность	Скука	Равнодушие	Докучливое любопытство
	Рассудительность	Легковерие	Неэффективность	Скептицизм
	Любовь к учебе	Догматизм	Самоудовлетворенность	Всезнайство
	Широта видения	Глупость	Ограниченность	Оторванность от жизни
Мужество	Храбрость	Трусость	Испуг	Безрассудная храбрость
	Упорство	Беспомощность	Лень	Одержимость
	Искренность	Обман	Фальшь	Правильность
	Жизненная сила	Безжизненность	Стеснение	Гиперактивность
Любовь	Близкие отношения	Одиночество	Изоляция/аутизм	Эмоциональная неразборчивость
	Доброта	Жестокость	Безразличие	Назойливость
	Социальный интеллект	Самообман	Бесчувственность	Невнятный лепет
Беспристрастность	Социальная ответственность	Нарциссизм	Эгоизм	Шовинизм
	Справедливость	Предубежденность	Слепая приверженность	Отчужденность
	Инициативность	Саботаж	Уступчивость	Деспотизм
Сдержанность	Великодушие	Мстительность	Бессердечие	Вседозволенность
	Скромность	Высокомерие	Необоснованное самоуважение	Самоуничижение
	Благоразумие	Безрассудство	Поиск острых ощущений	Ханжество
	Самоконтроль	Импульсивность	Самолюбование	Подавление
Трансценденция	Благоговение	Критический взгляд	Забвение	Снобизм
	Благодарность	Восприятие всего как должного	Неучтивость	Инграциация
	Надежда	Отчаяние	Ориентация на настоящее	Чрезмерный оптимизм
	Чувство юмора	Суровость	Отсутствие чувства юмора	Фиглярство
	Духовность	Отчужденность	Аномия	Фанатизм

Изложите письменно ваши соображения по следующим вопросам. Стала ли неожиданностью для вас какая-либо из ваших самых сильных сторон? Какие ваши стороны нельзя назвать сильными? Во что превратилась бы ваша жизнь, если бы у вас не было возможности использовать свою самую главную сильную сторону? Что, на ваш взгляд, лучше — сфокусироваться на использовании самых сильных сторон или на улучшении тех, которые не так сильны?

Найдите три новых применения своих самых сильных сторон на этой неделе. Могут ли эти стороны помочь вам стать лучше? Помочь вам стать хорошим другом/семьянином? Преодолеть какие-либо препятствия? Добиться позитивных переживаний? Поразмышляйте над тремя новыми применениями своих самых сильных сторон на этой неделе. Воспользуйтесь приведенным ниже шаблоном для записи результатов. (Можно использовать какую-то одну сильную сторону три раза или три разных сильных стороны.)

Примечание: не ограничивайте новое использование своих самых сильных сторон одной неделей. Продолжайте делать это сколько потребуется — месяц, год, всю оставшуюся жизнь!

Использование сильных сторон по-новому

СИЛЬНАЯ СТОРОНА 1:
Какое новое применение этой стороны вы нашли на текущей неделе? Как это отразилось на вас?

СИЛЬНАЯ СТОРОНА 2:
Какое новое применение этой стороны вы нашли на текущей неделе? Как это отразилось на вас?

СИЛЬНАЯ СТОРОНА 3:
Какое новое применение этой стороны вы нашли на текущей неделе? Как это отразилось на вас?

ПРОБЛЕМА 17: В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ВАШ ИКИГАЙ?

Чтобы найти свой икигай, или «смысл существования», нужно исследовать то, что является центральным для вашего бытия, — что вас волнует, наполняет жизнь смыслом и помогает чувствовать себя целостной личностью. Надеюсь, эта книга от начала до конца помогает вам лучше понять свой икигай и найти новые пути осознанного участия в том, что более всего поддерживает ваш рост. Данное упражнение поможет вам продвинуться на этом пути.

Икигай

Японское понятие, означающее «смысл существования»



Задание

Ответьте в письменной форме на следующие вопросы:

- Что в своей жизни я делаю лучше всего? Какие вещи даются мне легко (т. е. наполняют энергией и вдохновляют меня)?

- К чему в своей жизни я стремлюсь, хотя это и труднодостижимо?
- Что в жизни я ценю больше всего?
- Что в жизни дает мне ощущение принадлежности к чему-то большему, чем я сам?
- Что в жизни сильнее всего занимает меня и позволяет мне входить в состояние потока сознания?
- Если бы я мог окончить школу завтра и делать все, что захочу, чем бы я занялся?

Поразмышляйте над любыми темами, которые приходят в голову, обращая внимание на аспекты, выходящие за пределы этих вопросов. В течение следующих нескольких дней не жалейте времени для размышления о своем икигай и о том, как вы занимаетесь теми вещами, которые дают вам чувство смысла и жизненную силу.

Что вы можете сделать для того, чтобы в большей мере жить в соответствии с вашим икигай? Можете ли вы уделять внимание своему икигай каждый день или хотя бы раз в неделю?

Примечание: выявление индивидуального икигай может показаться неподъемной задачей — не опускайте руки! Чтобы жить в соответствии со своим икигай, нужно просто больше заниматься тем, что дает вам чувство смысла и цели. В продолжение этого упражнения подумайте, как такие виды деятельности влияют на вас.

ПРОБЛЕМА 18: ДОСТИЖЕНИЕ ПИКОВЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Это упражнение нацелено на расширение возможностей получения пиковых переживаний в любой выбранной сфере, например в школе, на работе, в семье и в обществе друзей. Маслоу характеризовал их как «редкие, волнующие, безбрежные, глубоко

трогающие, головокружительные, возвышающие переживания, которые открывают высокоразвитые формы восприятия реальности и являются в какой-то мере мистическими и магическими…»[23]. Поскольку задача просто взять и окунуться в такое переживание, которое Маслоу считал одним из наиболее сильных преобразующих факторов нашей жизни, может показаться трудно осуществимой, мы начнем с понимания концепций, способных стимулировать пиковые переживания: потока и благоговения.

Потоком называют глубокое поглощение каким-нибудь занятием, на котором вы полностью концентрируете свое внимание, в которое полностью погружаетесь и даже забываете о себе[24]. Чтобы войти в состояние потока, нужно отыскать оптимальный баланс мастерства и сложности: вряд ли вы захотите делать что-то такое, чья сложность вызывает у вас тревогу, как, впрочем, и то, что является слишком простым и скучным. Развитие способности испытывать состояние потока в как можно большем числе ситуаций открывает путь к более счастливой и наполненной жизни. В идеале вы должны входить в состояние потока во время занятия любимым делом, например приготовления вкусных блюд, рисования или бега, а также профессиональной деятельностью, которой большинство людей посвящают львиную долю своего времени.

Вхождение в состояние потока связано с предельным физическим и умственным напряжением; стремлением выполнить что-то новое, трудное или полезное; и получением удовлетворения от каждого момента процесса. В приведенной ниже таблице перечислены восемь инструментов усиления состояния потока[25].

КОНТРОЛЬ ВНИМАНИЯ	Поток — это умение контролировать свое внимание, позволяющее полностью погрузиться в текущее задание. Хотя слишком жесткий контроль внимания может отнимать много сил, эта способность является важным элементом устойчивого мастерства.

ОТКРЫТИЕ СЕБЯ НОВОМУ ОПЫТУ	Будьте готовы к получению нового и разнообразного опыта, например к участию в походах, к занятиям новым видом спорта, к поездкам в неизвестные места или к знакомству с новыми блюдами. Постоянно ставьте перед собой трудные задачи и не успокаивайтесь!
НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ	Обучение и освоение новых задач на протяжении всей жизни — это ключевой элемент поиска потока, когда у вас уже есть множество умений и навыков.
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИЗНАКОВ ПОТОКА	Нередко люди не понимают, когда они переживают состояние потока. Присмотритесь и определите точные моменты и виды деятельности, во время которых вы находитесь в потоке, и постарайтесь расширить эти виды деятельности.
ТРАНСФОРМАЦИЯ РУТИННЫХ ЗАДАЧ	Войти в состояние «микропотока» можно даже в повседневной деятельности, такой как выполнение поручения, уборка рабочего места, ожидание поезда или прослушивание лекции. Трансформируйте рутинные задачи, мысленно решая головоломки, машинально рисуя что-нибудь, переделывая куплеты песен так, чтобы они стали смешными, или сочиняя стихи.
ПОТОК ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА	Задайтесь целью узнать во время разговора как можно больше о человеке, с которым вы беседуете. Что у него на уме? Какие эмоции он испытывает? Узнал ли я что-то такое, чего не знал о нем раньше? Полностью сосредоточьтесь на собеседнике и на своей реакции на его слова. Подталкивайте его такими вопросами, как «А что произошло потом?», «Почему ты так считаешь?».
ВКЛЮЧЕНИЕ В ОТДЫХ СО СМЫСЛОМ	Подумайте о том, как сделать свой отдых «более осмысленным» с помощью дел, требующих размышлений и каких-либо навыков, — в идеале эти навыки должны отличаться от тех, которые требуются вам повседневно на работе или дома.
ВКЛЮЧЕНИЕ В РАБОТУ СО СМЫСЛОМ	Приводите задачи, которые необходимо выполнять, в соответствие со своими навыками, пристрастиями и ценностями.

Состояние благоговения характеризуется сложным сочетанием экстаза и страха. Благоговение может иметь глубоко личный характер, исследователи выделяют два центральных аспекта этого чувства: 1) восприятие необъятности и 2) стремление преодолеть процесс переживания[26]. Состояние благоговения связано с множеством позитивных результатов, включая глубокую удовлетворенность жизнью, ощущение связи с миром, способность оказывать помощь и быть щедрым.

Это упражнение нацелено на углубление понимания благоговения, а также на обретение способности размышлять о собственном чувстве благоговения.

Задание

Прежде всего, вспомните свои предыдущие пиковые переживания (если они были). Как вариант, вспомните момент, когда вы чувствовали благоговение или переживали глубокое чувство потока. Короче говоря, найдите такое свое переживание, которое наиболее полно соответствует определению пикового.

Это переживание может относиться к любой сфере жизни, однако должно быть достаточно свежим, чтобы не забылись его детали. Подумайте, что послужило причиной этого пикового переживания, благоговения или состояния потока (т. е. какие особенности переживания привели вас к «пиковому» состоянию). В число таких особенностей могут входить:

- Необъятность (наблюдение чего-то грандиозного).
- Самоуменьшение (ощущение своей ничтожности в огромной Вселенной).
- Ощущение своей неполноценности по отношению к внутреннему переживанию.
- Чувство связанности (ощущение связи со всем окружающим вас).

- Искажение чувства времени и пространства (может казаться, что время течет быстрее или намного медленнее, чем обычно).
- Ощущение себя цельной гармоничной личностью, лишенной внутренних конфликтов.
- Отсутствие страха, сомнений или негативного внутреннего диалога.
- Наличие отчетливых физических ощущений (таких, как мурашки, отвисшая челюсть и прочее).

Подумайте о том, что вызвало переживание и что, если было такое, мешало ему. После этого поразмыслите о том, как можно устранить потенциальные препятствия для таких пиковых состояний.

Теперь целенаправленно настройтесь на пиковое переживание, насколько сможете. Войдите в это состояние и выйдите из него (безопасно) и опишите свои переживания. Что вы делали и что чувствовали? Это можно делать в одиночестве или вместе с другими. Подсказку вам может дать раздел «Живите больше в Б-мире».

ПРОБЛЕМА 19: ПРАКТИКА НАСЛАЖДЕНИЯ

Концепция плато-переживаний Маслоу имеет ряд общих атрибутов с современной концепцией «сейворинга»[27] (т. е. умения наслаждаться жизнью). Сегодняшняя наука выделяет четыре основных типа сейворинга: наслаждение достижениями, блаженство, благодарность и восхищение. Из этих четырех типов сейворинга какой наиболее характерен для вас?

Задание

Обдумайте три временны́е формы сейворинга (наслаждение чем-то из прошлого[28], наслаждение чем-то из настоящего

и предвкушение наслаждения в будущем). К какой из них вы склонны больше всего?

Настройтесь на наслаждение с использованием какой-либо времённой формы по вашему усмотрению. Воспользуйтесь как минимум одной стратегией усиления наслаждения из приведенной ниже таблицы. Например, если вы любитель воспоминаний и естественным образом склонны к благодарности, возьмите альбом со старыми фотографиями и полюбуйтесь снимками из вашего детства. Привлеките к этому занятию своих братьев и сестер или родителей и, таким образом, реализуйте стратегию «делиться хорошим с другими».

Четыре типа сейворинга

	ВНУТРЕННЕЕ «Я»	ВНЕШНИЙ МИР
КОГНИТИВНАЯ РЕФЛЕКСИЯ (РАЗМЫШЛЕНИЕ)	Наслаждение достижениями (гордость). Позитивное восприятие похвалы и поздравлений. Например, наслаждение приятными воспоминаниями о победе в футбольном матче, успешной сдаче экзамена.	Благодарность (признательность). Ощущение и выражение чувства благодарности. Например, посвящение половины дня своей матери, выражение благодарности за то, что у вас такие прекрасные, близкие отношения.
ЭКСПЕРИЕНТАЛЬНАЯ ПОГЛОЩЕННОСТЬ (ДЕЛАНИЕ)	Блаженство (удовольствие). Полное задействование чувств. Например, наслаждение расслабляющей, ароматной ванной, медленным смакованием кусочка изысканного шоколада или бокала превосходного вина.	Восхищение (благоговение). Потеря себя в потрясающем переживании. Например, ранний подъем с тем, чтобы увидеть рассвет, или прогулка по улице в грозу, чтобы восхититься сполохами молний.

КУЛЬМИНАЦИОННАЯ ПРОБЛЕМА: ПОЛНОЕ ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

Пришло время раз и навсегда принять себя во всей полноте, в том числе и тех сторон своей натуры, с которыми вы пытаетесь справиться. Составной частью этого является принятие ответственности за себя целиком, а не только за грани разума

или действия, которые вам нравятся или которые позволяют лучше думать о себе.

Задание

Устройтесь поудобнее и успокойтесь. Сначала сфокусируйтесь на мышцах и расслабьте их, а потом переключите внимание на дыхание. Сделайте глубокий вдох и полностью сосредоточьтесь на текущем состоянии, представьте, что вы вдыхаете окружающий вас нынешний мир и выдыхаете все, что было до этого.

Глубоко дышите и сфокусируйте мысли на одном-двух качествах, которые вам нравятся в себе. Мысленно повторяйте эти качества, наслаждаясь теми гранями себя, которые считаете самым большим своим достоинством.

Когда будете готовы, переключите мысли на те свои качества, с которыми вы боретесь. Возможно, вы считаете эти качества не очень желательными или вообще хотите избавиться от них. Это может показаться неестественным, однако насладитесь этими качествами, продолжая глубоко дышать.

Представляя себе эти качества, мысленно повторяйте следующие фразы:

- Я беру ответственность за себя целиком, включая мои недостатки.
- Мои слабые стороны являются основой для личностного роста.
- В этот момент я принимаю себя во всей полноте.

В процессе повторения этой мантры принимайте любые возникающие ощущения или побуждения, не пытаясь контролировать их или изменять.

В завершение этого упражнения изложите письменно размышления о своих чувствах. Вы также можете написать собственную мантру, отличающуюся от приведенной выше, если это поможет вам лучше принять себя во всей полноте.

Примечания

Предисловие

1. Brooks, D. (2017). When life asks for everything. *The New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes.com/2017/09/19/opinion/when-life-asks-for-everything.html; Brooks, D. (2019). The second mountain: The quest for a moral life. NY: Random House.

2. Maslow, A. H. (1966/1996). Critique of self-actualization theory. In E. Hoffman (Ed.), Future visions: The unpublished papers of Abraham Maslow (pp. 26–32). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

3. Maslow, A. H. (1961). Peak experiences as acute identity experiences. *The American Journal of Psychoanalysis, 21,* 254–262, p. 260.

4. Maslow, A. H. (1998; originally published in 1962). Toward a psychology of being (3rd ed.) New York: Wiley, p. 231.

5. Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology, 1* (1), 1–9, p. 1. Полный текст лекции в унитарной церкви можно найти на YouTube, https://www.youtube.com/watch?v=pagvjnTEEvg.

6. Maslow, The farther reaches of human nature, pp. 3–4.

7. Lowry, R. (1979). The journals of A. H. Maslow — two volumes (The A. H. Maslow series). Monterey, CA: Brooks/Cole, p. 1261.

8. Krippner, S. (1972). The plateau experience: A. H. Maslow and others. *Journal of Transpersonal Psychology, 4* (2), 107–120, p. 119.

9. International Study Project, Inc. (1972). Abraham H. Maslow: A memorial volume. Monterey, CA: Brooks/Cole, p. 53.

10. Lowry, The journals of A. H. Maslow, p. 869.

11. Michael Murphy, personal correspondence, May 10, 2018.

12. https://www.abrahammaslow.com/audio.html. The Abraham Maslow audio collection: Volume 2, The farther reaches of human nature, part 8, 1967.

13. Schneider, K. J. (2018). The chief peril is not a DSM diagnosis but the polarized mind. *Journal of Humanistic Psychology,* doi: 10.1177/0022167818789274; Peters, S. (2018). "The polarized mind" as alternative framework for human suffering. *Mad in America.* Retrieved from https://www.madinamerica.com/2018/07/polarized-mind-alternative-framework-human-suffering.

14. Kaufman, S. B. (2013). Ungifted: Intelligence redefined. New York: Basic Books. Kaufman, S. B. (2018) (Ed.). Twice exceptional: Supporting and educating bright and creative students with learning difficulties. New York: Oxford University Press.

15. Kaufman, S. B., Weiss, B., Miller, J. D., & Campbell, W. K. (2018). Clinical correlates of vulnerable and grandiose narcissism: A personality perspective. *Journal of Personality Disorders, 32,* 384.

16. Maslow, Toward a psychology of being, p. 66.

17. Maslow, A. H. (1969). The psychology of science: A reconnaissance. Washington, DC: Gateway Editions, p. 15.

18. Maslow, Toward a psychology of being, p. 85.

19. Fromm, E. (1989). The art of being. New York: Bloomsbury Academic.

Введение: новая иерархия потребностей

1. Maslow, Critique of self-actualization theory, p. 28.

2. В первое издание своей книги «Мотивация и личность» Маслоу включил целую главу под названием «По направлению к позитивной психологии», где изложил свое видение этой области. Позднее в приложении к переработанному изданию он написал: «Конечно, самым очевидным предметом позитивной психологии является изучение психологического здоровья (и других видов здоровья: эстетического, физического, здоровой ценностной ориентации и т. п.). Однако позитивная психология предполагает также более

глубокое изучение хорошего человека: надежного, уверенного в себе, демократичного, спокойного, мирного, сострадающего, щедрого, доброго, творческого, святого, героического, сильного, одаренного, включающего в себя все лучшее, что есть в людях».

3. Maslow, Toward a psychology of being, p. 85.

4. Schneider, K. J., Pierson, J. F., & Bugental, J. F. T. (Eds.). (2015). The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, p. xix.

5. van Deurzen, E., et al. (Eds.). (2019). The Wiley world handbook of existential therapy. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell; Schneider, K. J., & Krug, O. T. (2017). Existential-humanistic therapy (2nd ed.). London: APA Books.

6. Bland, A. M., & DeRobertis, E. M. (2020). Humanistic perspective. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), Encyclopedia of personality and individual differences. Cham, Switzerland: Springer. Advance online publication: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978–3–319–28099–8_1484–1.

7. Jourard, S. M., & Landsman, T. (1980). Healthy personality: An approach from the viewpoint of humanistic psychology. New York: Macmillan; Kaufman, S. B. (2018). Do you have a healthy personality? *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/do-you-have-a-healthy-personality.

8. Compton, W. C., & Hoffman, E. L. (2019). Positive psychology: The science of happiness and flourishing. New York: Sage Publications; Basic Books; Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths. New York: Sage Publications; Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press; Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5–14. Цитата «что придает смысл жизни» взята из Seligman & Csikszentmihalyi (2000), p. 5.

9. Следует заметить, что некоторые психологи-гуманисты и позитивисты ратуют за более глубокую концентрацию на парадоксах человеческой жизни в исследованиях, усматривая в этом главный недостаток данной области. Я согласен с таким критическим взглядом.

См.: DeRobertis, E. M., & Bland, A. M. (2018). Tapping the humanistic potential of self-determination theory: Awakening to paradox. *The Humanistic Psychologist, 46* (2), 105–128; Wong, P. T. P. (2010). What is existential positive psychology? *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy, 3*, 1–10; Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life, *Canadian Psychology, 52* (2), 69–81.

10. Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology, 41* (1), 30–50.

11. Diener, E., Suh, E. N., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125* (2), 276–302; Kaufman, S. B. (2017). Which personality traits are most predictive of well-being? *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-personality-traits-are-most-predictive-of-well-being; Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2013). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology, 10* (3), 262–271; Ryan & Deci, Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being; Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69* (4), 719–727; Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Simon & Schuster; Sun, J., Kaufman, S. B., & Smillie, L. D. (2016). Unique associations between Big Five personality aspects and multiple dimensions of well-being. *Journal of Personality, 86*, 158–172; Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The varieties of self-transcendent experience. *Review of General Psychology, 21* (2), 143–160.

12. Bland, A. M., & DeRobertis, E. M. (2017). Maslow's unacknowledged contributions to developmental psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, doi: 10.1177/0022167817739732.

13. Maslow, Toward a psychology of being, 212–213.

14. Maslow, A. H. (1987). Motivation and personality (3rd ed.). New York: HarperCollins, pp. 27–28.

15. Maslow, Motivation and personality, p. 37.

16. Maslow, Motivation and personality, p. 388.

17. Maslow, Motivation and personality, p. 390.

18. Maslow, Toward a Psychology of Being, p. 190.

19. Rowan, J. (1999). Ascent and descent in Maslow's theory. *Journal of Humanistic Psychology, 39* (3), 125–133.

20. Bland, A. M., & DeRobertis, E. M. (2017). Maslow's unacknowledged contributions to developmental psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, doi: 10.1177/0022167817739732.

21. Bland & DeRobertis, Maslow's unacknowledged contributions to developmental psychology; Bridgman, T., Cummings, S., & Ballard, J. (2019). Who built Maslow's pyramid? A history of the creation of management studies' most famous symbol and its implications for management education. *Academy of Management Learning & Education, 18* (1), https://doi.org/10.5465/amle.2017.0351; Eaton, S. E. (2012). Maslow's hierarchy of needs: Is the pyramid a hoax? *Learning, Teaching and Leadership*. Retrieved from https://drsaraheaton.wordpress.com/2012/08/04/maslows-hierarchy-of-needs; Kaufman, S. B. (2019). Who created Maslow's iconic pyramid? *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/who-created-maslows-iconic-pyramid; Rowan, J. (1998). Maslow amended. *Journal of Humanistic Psychology, 38* (1), 81–92.

22. Мириам Каудерер, одна из студенток Маслоу в Бруклинском колледже, рассказала мне, что он представлял своим студентам нечто напоминающее пирамиду, когда описывал свою иерархию потребностей. Однако он, скорее всего, заимствовал у кого-то такой образ, а не сам придумал его. По словам еще одного бывшего студента, Ари Securities Кополоу, в личных письмах Маслоу отмечал, что ему не нравится использование пирамиды для представления его теории.

23. Bridgman et al., p. 90.

24. Mills, A. J., Simmons, T., & Helms Mills, J. C. (2005). Reading organization theory: A critical approach to the study of behaviour and structure in organizations (3rd ed.). Toronto: Garamond Press, p. 133.

25. Bridgman, Cummings, & Ballard, Who built Maslow's pyramid?, p. 94.

26. Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological

needs. *Journal of Personality and Social Psychology, 80* (2), 325–339; Oishi, S., Diener, E., Suh, E. M., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality, 67* (1), 157–184; Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology, 101* (2), 354–365.

27. MacLellan, L. (2019). “Maslow’s pyramid” is based on an elitist misreading of the psychologist’s work. *Quartz at Work*. Retrieved from https://qz.com/work/1588491/maslow-didnt-make-the-pyramid-that-changed-management-history.

28. Lowry, R. J., foreword to Maslow, Toward a psychology of being, p. x.

29. Принадлежащее Маслоу понятие «мотивации роста» внешне перекликается с проведенным Кэрол Дуэк различием между представлениями об интеллекте как о чем-то «развивающемся» и как о чем-то «фиксированном». Спору нет, Дуэк сделала очень много, чтобы показать связь между нашими представлениями о своих возможностях роста и совершенствования и уровнем достижений, успехом и высокими результатами в самых разных сферах деятельности — от образования до спорта, бизнеса и межличностных отношений. Однако понятие «мотивации роста» Маслоу намного шире. Если в теории Дуэк главным является вера в свои способности, а ее работа посвящена в основном созданию условий для высокой результативности на рабочем месте, то теория Маслоу фокусируется не на внешних показателях результативности и достижений, а на росте всех сторон характера человека как целостной личности независимо от внешнего давления, а иногда *вопреки* внешним условиям. Я постоянно пропагандирую мышление, нацеленное на личностный рост, которое, по моему убеждению, в большей мере соответствует понятию «мотивации роста», предложенному Маслоу. Мышление, нацеленное на личностный рост, предполагает наличие мотивации для участия в самых разных видах деятельности, расширяющих ваши горизонты, ставящих под сомнение ваши представления о себе и мире, а также подталкивающих к непрерывному обучению, росту и пониманию себя как единого целого. Существует немало людей, которые могут обладать мышлением роста в каком-то виде деятельности — т. е. считать, что они способны изменяться и расти, — и при этом иметь высокий уровень защитной и другой нездоровой

мотивации. Не во всех сферах, где возможен рост, есть смысл расти. Например, студент может нацелить мышление роста на то, чтобы получить высший балл на экзаменах, и при этом похоронить свой потенциал в какой-то конкретной области, скажем, в рисовании, музыке, истории или математике. Наверняка существуют варианты, в которых мышление роста должно приводить к более значительному росту целостной личности, чем простая уверенность в том, что интеллект и способности могут измениться. См.: Dweck, C. S. (2007). Mindset: The new psychology of success. New York: Ballantine Books; Kaufman, S. B. (2015). Is it time for a personal growth mindset? *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/is-it-time-for-a-personal-growth-mindset.

30. Wright, R. (2018). Why Buddhism is true: The science and philosophy of meditation and enlightenment. New York: Simon & Schuster, p. 3.

31. Современные специалисты по психологии личности обнаружили, что люди отличаются друг от друга определенным набором предсказуемых особенностей, образующих иерархию. На вершине этой иерархии находятся всего две «метачерты»: стабильность и пластичность. Специалист по нейробиологии личности Колин де Янг определяет их следующим образом:

    Стабильность — защита целей, смыслов и стратегий от разрушительного воздействия импульсов.

    Пластичность — исследование и создание новых целей, смыслов и стратегий.

    Любой организм (включая людей) должен обладать и стабильностью, и пластичностью, чтобы выживать и самостоятельно адаптироваться. Стабильность позволяет сосредоточиться на задаче в относительно предсказуемых ситуациях, однако одной стабильности недостаточно. Организму необходима также способность справляться с непрерывно изменяющейся и сложной окружающей средой. Поскольку идеальное предсказание в принципе невозможно, любая полноценно функционирующая система должна обладать как стабильностью, так и пластичностью. В сфере искусственного интеллекта это называют «дилеммой стабильности-пластичности». Исследователи пытаются создать такие искусственные системы, которые, как и люди, могут самостоятельно обучаться и адаптироваться без постоянного участия программиста.

Исходя из этих соображений, де Янг предложил идею о том, как связать кибернетику и изменчивую индивидуальность людей. По его мнению, любой значимый источник изменения индивидуальности людей в конечном итоге определяется либо стабильностью, либо пластичностью. Важно отметить, что стабильность и пластичность *зависят* друг от друга и работают вместе, позволяя кибернетической системе добиваться поставленных целей в сложной и постоянно изменяющейся среде. В одной из недавних статей, опубликованных в журнале *Journal of Humanistic Psychology*, я исследовал и подтвердил идею о том, что данное Маслоу описание самоактуализирующихся людей очень близко к описанию тонко настроенной и оптимально функционирующей кибернетической системы. См.: DeYoung, C. G., & Weisberg, Y. J. (2018). Cybernetic approaches to personality and social behavior. In K. Deaux & M. Snyder (Eds.), The Oxford handbook of personality and social psychology (2nd ed.) (pp. 387–413). New York, NY: Oxford University Press; Kaufman, S. B. (2018). Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology,* https:/doi.org/10.1177/0022167818809187.

32. Kenrick, D. T., Griskevicius, V., Neuberg, S. L., & Schaller, M. (2010). Renovating the pyramid of needs: Contemporary extensions built upon ancient foundations. *Perspectives on Psychological Science, 5* (3), 292–314.

33. Kashdan, T. B., & Silvia, P. J. (2011). Curiosity and interest: The benefits of thriving on novelty and challenge. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), The Oxford handbook of positive psychology (2nd ed.) (pp. 367–374). New York: Oxford University Press.

34. Kenrick, Griskevicius, Neuberg, & Schaller, Renovating the pyramid of needs, 292–314.

35. Некоторые части этого раздела позаимствованы из предисловия к книге: Geher, G., & Wedberg, N. (2019). Positive Evolutionary Psychology: Darwin’s Guide to Living a Richer Life. New York: Oxford University Press.

36. Colin DeYoung, personal correspondence, December 23, 2017.

37. Buss, D. (2015). Evolutionary psychology: The new science of the mind (5th ed.). New York: Psychology Press.

38. Fromm, E. (1955). The sane society. New York: Henry Holt, p. 25.

39. Yalom, I. D. (1989). Love's executioner: & other tales of psychotherapy. New York: Basic Books.

40. Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. New York: Basic Books.

41. Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. New York: Houghton Mifflin, p. 186.

42. Rogers, On becoming a person, p. 196.

43. Tillich, P. (1952). The courage to be. New Haven, CT: Yale University Press.

Часть I. Безопасность

1. Walters, J., & Gardner, H. (1992). The crystallizing experience: Discovering an intellectual gift. In R. S. Albert (Ed.), Genius & Eminence (2nd ed.). (pp. 135–56). Tarrytown, NY: Pergamon Press.

2. Неопубликованные заметки с 1962 г. в том виде, в каком они процитированы в Lowry, R. J. (1973). A. H. Maslow: An intellectual portrait (The A. J. Maslow series). Monterey, CA: Brooks/Cole.

3. Sumner, W. G. (1906/2017). Folkways: A study of the sociological importance of usages, manners, customs, mores, and morals. CreateSpace Independent Publishing Platform, p. 7.

4. Hoffman, E. (1988). The right to be human: A biography of Abraham Maslow. Los Angeles: Tarcher.

5. Maslow, A. H., & Honigmann, J. (ca. 1943). Northern Blackfoot culture and personality (Unpublished manuscript; Maslow Papers, M443). Archives of the History of American Psychology, Cummings Center for the History of Psychology, University of Akron, Akron, OH.

6. Martin Heavy Head [mheavyhead]. (2017, October 21). Abraham Maslow had spent six weeks with Blackfoot People, an experience which he said "shook him to his knees." He was inspired by us. [Tweet]. Retrieved from https://twitter.com/mheavyhead/status/921946655577927680.

7. Hoffman, The right to be human, p. 121.

8. Maslow, A. H. (1993/1971). The farther reaches of human nature. New York: Penguin Books, p. 218.

9. Blackstock, C. (2011). The emergence of the breath of life theory. *Journal of Social Work Values and Ethics, 8* (1); Kaufman, S. B. (2019). Honoring the wisdom of indigenous people with Richard Katz. *The Psychology Podcast*. Retrieved from https://scottbarrykaufman.com/podcast/honoring-the-wisdom-of-indigenous-peoples-with-richard-katz.

10. Некоторые, однако, пошли дальше и предположили, что в основе теории мотивации Маслоу в целом и ее представления в виде пирамиды лежит мировоззрение индейских племен Северной Америки и конструкция их жилищ — типи. Хотя я не сомневаюсь в том, что общение с индейцами произвело большое впечатление на Маслоу и что общая философия жизни этого самобытного народа сыграла определенную роль в формировании его представлений, на мой взгляд, важно также признавать множество других факторов, повлиявших на теорию Маслоу, включая описание Уильямом Самнером движущей силы человеческих потребностей, исследование самоактуализации Курта Гольдштейна, а также работы Альфреда Адлера, Гарри Харлоу и Карен Хорни. Более того, в формулировке, данной в 1943 г., Маслоу поместил самоактуализацию на вершине своей иерархии потребностей, а в представлениях индейцев Северной Америки самоактуализация находится в основании типи. Но самое главное, Маслоу никогда не представлял свою иерархию потребностей в виде пирамиды! Я, как человек, относящийся к данному вопросу очень серьезно, обсудил этот момент с психологом Ричардом Кацом, другом Маслоу. Так вот, Кац, который посвятил свою жизнь изучению самобытных людей, не верит в то, что идея иерархии потребностей родилась у Маслоу исключительно благодаря индейцам из племени черноногих. Тем не менее мы оба согласились с тем, что работа Маслоу с индейцами оказала сильное влияние на его представления о человеческой природе в широком смысле. Если точнее, то я считаю, что более поздние работы Маслоу по духовности и трансценденции, как и моя обновленная иерархия потребностей, в еще большей мере согласуются с философией американских индейцев, в которой самоактуализация является фундаментом для «актуализации сообщества» и «вечности культуры». По сути, я считаю, что мы можем построить интегрированную модель, для которой характерно уважение и признание вклада каждого человека. См.: Blackstock, The emergence of the breath of life theory; Kaufman, Honoring the wisdom of indigenous people with Richard Katz; Michel, K.

L. (2014). Maslow's hierarchy connected to Blackfoot beliefs. *A Digital Native American*. Retrieved from https://lincolnmichel.wordpress.com/2014/04/19/maslows-hierarchy-connected-to-blackfoot-beliefs.

11. Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait.
12. Taylor, S. (2019). Original influences. *Psychology Today*. Retrieved from https://www.psychologytoday.com/us/blog/out-the-darkness/201903/original-influences.
13. Maslow, A. H. (1938). Report to the National Research Council.
14. Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait, p. 20.
15. Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait.
16. Неопубликованная заметка, процитирована в Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait, p. 17.

Глава 1. Безопасность

1. Pinker, S. (2018). Enlightenment now: The case for reason, science, humanism, and progress. New York: Viking.
2. Whippman, R. (2017). Where were we while the pyramid was collapsing? At a yoga class. *Society, 54* (6), 527–529.
3. Whippman, Where were we while the pyramid was collapsing? At a yoga class, p. 528.
4. Bland & DeRobertis, Maslow's unacknowledged contributions to developmental psychology; Hoffman, The right to be human.
5. George, L., & Park, C. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology, 20* (3), 205–220; Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology, 11* (5), 531–545.
6. Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies, 10* (2), 197–214; Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Psychometric evaluation of the meaningful life measure. *Journal of Happiness Studies, 10* (3), 351–366.
7. Martela & Steger, The three meanings of meaning in life, p. 539.

8. George, L. S., & Park, C. L. (2013). Are meaning and purpose distinct? An examination of correlates and predictors. *The Journal of Positive Psychology, 8* (5), 365–375.
9. Hirsh, J. B., Mar, R. A., & Peterson, J. B. (2012). Psychological entropy: A framework for understanding uncertainty-related anxiety. *Psychological Review, 119* (2), 304–320.
10. Clark, A. (2013). Whatever next?: Predictive brains, situated agents, and the future of cognitive science. *Behavioral and Brain Sciences, 36* (3), 181–204.
11. Friston, K. (2009). The free-energy principle: A rough guide to the brain? *Trends in Cognitive Sciences, 13* (7), 293–301; Friston, K. (2010). The free-energy principle: A unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience, 11*, 127–138; Hirsh, Mar, & Peterson, Psychological entropy; Kelso, J. (1995). Dynamic patterns: The self-organization of brain and behavior. Cambridge, MA: MIT Press.
12. Kauffman, S. A. (1993). The origins of order: Self-organization and selection in evolution. New York: Oxford University Press.
13. McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Review, 87* (3), 873–904.
14. Bateson, M., & Nettle, D. (2016). The telomere lengthening conundrum — it could be biology. *Aging Cell, 16* (2), 312–319; Fox, N. A., & Shonkoff, J. P. (2011). How persistent fear and anxiety can affect young children's learning, behavior and health. *Early childhood matters*; Nettle, D., et al. (2017). Early-life adversity accelerates cellular ageing and affects adult inflammation: Experimental evidence from the European starling. *Scientific Reports, 7*, 40794; Storoni, M. (2019). Stress-proof: The ultimate guide to living a stress-free life. London: Yellow Kite.
15. Watts, A. W. (1951). The wisdom of insecurity: A message for an age of anxiety. New York: Vintage Books, p. 77.
16. Paulos, J. A. (2003). A mathematician plays the stock market. New York: Routledge.
17. Hirsh, J. B., & Inzlicht, M. (2008). The devil you know: Neuroticism predicts neural response to uncertainty. *Psychological Science, 19* (10), 962–967.

18. Cuijpers, P., et al. (2010). Economic costs of neuroticism: A population-based study. *Archives of General Psychiatry, 67* (10), 1086–1093; Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist, 64* (4), 241–256; Tackett, J. L., et al. (2013). Common genetic influences on negative emotionality and a general psychopathology factor in childhood and adolescence. *Journal of Abnormal Psychology, 122* (4), 1142–1153.

19. Schönbrodt, F. D., & Gerstenberg, F. X. R. (2012). An IRT analysis of motive questionnaires: The unified motive scales. *Journal of Research in Personality, 46* (6), 725–742.

20. Fox & Shonkoff, How persistent fear and anxiety can affect young children's learning, behavior and health.

21. Maslow, Motivation and personality, p. 66.

22. Nettle, D. (2017). Does hunger contribute to socioeconomic gradients in behavior? *Frontiers in Psychology, 8*, https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00358.

23. Fessler, D. M. (2002). Pseudoparadoxical impulsivity in restrictive anorexia nervosa: A consequence of the logic of scarcity. *International Journal of Eating Disorders, 31* (4), 376–388; Swanson, D. W., & Dinello, F. A. (1970). Severe obesity as a habituation syndrome: Evidence during a starvation study. *Archives of General Psychiatry, 22* (2), 120–127.

24. Swanson & Dinello, Severe obesity as a habituation syndrome, p. 124.

25. Orquin, J. L., & Kurzban, R. (2016). A meta-analysis of blood glucose effects on human decision making. *Psychological Bulletin, 142* (5), 546–567.

26. Nettle, Does hunger contribute to socioeconomic gradients in behavior?; Orquin & Kurzban, A meta-analysis of blood glucose effects on human decision making.

27. Nettle, Does hunger contribute to socioeconomic gradients in behavior?

28. Fessler, Pseudoparadoxical impulsivity in restrictive anorexia nervosa.

29. Bowlby, J. (1982; originally published in 1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.). New York: Basic Books; Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. New York: Basic Books; Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression. New York: Basic Books.

30. Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology, 70*, 401–422; Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2008). Attachment theory and its place in contemporary personality research. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), Handbook of personality: Theory and research (3rd ed.) (pp. 518–541). New York: Guilford Press.

31. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). Patterns of attachment. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

32. Kaufman, S. B. (2017). The latest science of attachment with R. Chris Fraley. *The Psychology Podcast*. Retrieved from https://scottbarrykaufman.com/podcast/latest-science-attachment-r-chris-fraley.

33. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of the four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61* (2), 226–244; Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52* (3), 511–524.

34. Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E., & Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. *Journal of Personality and Social Psychology, 109* (2), 354–368; Fraley, R. C., & Spieker, S. J. (2003). Are infant attachment patterns continuously or categorically distributed? A taxometric analysis of strange situation behavior. *Developmental Psychology, 39* (3), 387–404.

35. Edenfield, J. L., Adams, K. S., & Briihl, D. S. (2012). Relationship maintenance strategy use by romantic attachment style. *North American Journal of Psychology, 14*, 149–162; Noftle, E. E., & Shaver, P. R. (2006). Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality, 40* (2), 179–208; Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Mental representations of attachment security: Theoretical foundation for a positive social psychology. In M. W. Baldwin (Ed.), Interpersonal cognition (pp. 233–66). New York: Guilford Press; Shaver, P. R., Mikulincer, M., Gross, J. T., Stern, J. A., & Cassidy, J. (2016). A lifespan perspective on attachment and care for others: Empathy, altruism, and prosocial behavior. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (3rd ed.) (pp. 878–916). New York: Guilford Press; Mikulincer, M., & Shaver, P.

R. (2016). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.). New York: Guilford Press; Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology, 89* (5), 817–839.

36. Mikulincer & Shaver, Attachment in adulthood.

37. Gouin, J-P., et al. (2009). Attachment avoidance predicts inflammatory responses to marital conflict. *Brain, Behavior, and Immunity*, *23* (7), 898–904; Pietromonaco, P. R., & Beck, L. A. (2019). Adult attachment and physical health. *Current Opinion in Psychology*, *25*, 115–120; Plotsky, P. M., et al. (2005). Long-term consequences of neonatal rearing on central corticotropin-releasing factor systems in adult male rat offspring, *Neuropsychopharmacology, 30* (12), 2192–2204; Robles, T. F., Brooks, K. P., Kane, H. S., & Schetter, C. D. (2013). Attachment, skin deep? Relationships between adult attachment and skin barrier recovery. *International Journal of Psychophysiology, 88* (3), 241–252.

38. Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 71* (4), 810–832.

39. Vicary, A. M., & Fraley, R. C. (2007). Choose your own adventure: Attachment dynamics in a simulated relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33* (9), 1279–1291.

40. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2017). Creating relationships that foster resilience in Emotionally Focused Therapy. *Current Opinion in Psychology, 13*, 65–69.

41. Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology, 13*, 19–24.

42. Simpson & Rholes, Adult attachment, stress, and romantic relationships.

43. Simpson & Rholes, Adult attachment, stress, and romantic relationships.

44. Groh, A. M., et al. (2014). The significance of attachment security for children's social competence with peers: A meta-analytic study. *Attachment & Human Development, 16* (2), 103–136; Pinquart, M., Feussner, C., & Ahnert, L. (2013). Meta-analytic evidence for stability in attachments

from infancy to early adulthood. *Attachment & Human Development, 15* (2), 189–218.

45. Carnelley, K. B., Otway, L. J., & Rowe, A. C. (2015). The effects of attachment priming on depressed and anxious mood. *Clinical Psychological Science, 4* (3), 433–450.

46. Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoon, M. H., & Juffer, F. (2003). Less is more: Meta-analyses of sensitivity and attachment interventions in early childhood. *Psychological Bulletin, 129* (2), 195–215; Bakermans-Kranenburg, M. J., Van IJzendoorn, M. H., & Juffer, F. (2005). Disorganized infant attachment and preventive interventions: A review and meta-analysis. *Infant Mental Health Journal, 26* (3), 191–216; Bernard, K., et al. (2012). Enhancing attachment organization among maltreated children: Results of a randomized clinical trial. *Child Development, 83* (2), 623–636; van den Boom, D. C. (1994). The influence of temperament and mothering on attachment and exploration: An experimental manipulation of sensitive responsiveness among lower-class mothers with irritable infants. *Child Development, 65* (5), 1457–1477.

47. Belsky, J., & Pluess, M. (2013). Beyond risk, resilience, and dysregulation: Phenotypic plasticity and human development. *Development and Psychopathology, 25* (4, part 2), 1243–1261.

48. Под влиянием взглядов Адлера — после знакомства с его работами в 1930-х гг. — Маслоу написал в 1957 г. небольшое так и не опубликованное эссе под названием «Ограничения, контроль и потребность в безопасности у детей». В нем он подчеркивает, что маленькие дети *нуждаются* во внешнем контроле и даже могут чувствовать «презрение и отвращение к слабым родителям». По словам Маслоу, маленькие дети *стремятся получить* твердые ограничения во избежание того, что Курт Гольдштейн — американский психиатр, выходец из Германии, который предложил термин «самоактуализация», — называл «катастрофической тревогой», связанной с самостоятельностью. См.: Maslow, Limits, controls, and the safety need in children. In Hoffman, Future visions, pp. 45–46.

49. Maslow, Limits, controls, and the safety need in children. In Hoffman, Future visions, p. 46.

50. Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2015). Do early caregiving experiences leave an enduring or transient mark on developmental adaptation? *Current Opinion in Psychology, 1*, 101–106; Simpson, J. A., Collins, W.

A., Farrell, A. K., & Raby, K. L. (2015). Attachment and relationships across time: An organizational-developmental perspective. In V. Zayas & C. Hazan (Eds.), Bases of Adult Attachment (pp. 61–78). New York: Springer.

51. Kaufman, The latest science of attachment with R. Chris Fraley.

52. Plomin, R. (2018). Blueprint: How DNA makes us who we are. Cambridge, MA: MIT Press.

53. Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their characters and home life. *The International Journal of Psychoanalysis, 25*, 19–53.

54. Finkelhor, D., Ormrod, R., Turner, H., & Hamby, S. L. (2005). The victimization of children and youth: A comprehensive, national survey. *Child Maltreatment, 10* (1), 5–25; Fox & Shonkoff, How persistent fear and anxiety can affect young children's learning, behavior and health.

55. Belsky, J., Steinberg, L., Houts, R. M., Halpern-Felsher, B. L., & NICH Early Child Care Research Network. (2010). The development of reproductive strategy in females: Early maternal harshness → earlier menarche → increased sexual risk taking. *Developmental Psychology, 46* (1), 120–128; Hartman, S., Li, Z., Nettle, D., & Belsky, J. (2017). External-environmental and internal-health early predictors of adolescent development. *Development and Psychopathology, 29* (5), 1839–1849; Nettle, N., Frankenhuis, W. E., & Rickard, I. J. (2013). The evolution of predictive adaptive responses in human life history. *Proceedings of the Royal Society B*, 280, 1766.

56. Takesian, A. E., & Hensch, T. K. (2013). Balancing plasticity/stability across brain development. *Progress in Brain Research, 207*, 3–34.

57. Teicher, M. H., & Samson, J. A. (2016). Annual research review: Enduring neurobiological effects of childhood abuse and neglect. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 57* (3), 241–266; Teicher, M. H., Samson, J. A., Anderson, C. M., & Ohashi, K. (2016). The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity. *Nature Reviews Neuroscience, 17* (10), 652–656.

58. Teicher, Samson, Anderson, & Ohashi, The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity.

59. Teicher, Samson, Anderson, & Ohashi, The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity.

60. Jonason, P. K., Icho, A., & Ireland, K. (2016). Resources, harshness, and unpredictability: The socioeconomic conditions associated with the dark triad traits. *Evolutionary Psychology*, p. 8.

61. Tiecher, M. H., & Samson, J. A. (2013). Childhood maltreatment and psychopathology: A case for ecophenotypic variants as clinically and neurobiologically distinct subtypes. *American Journal of Psychiatry, 170* (10), 1114–1133; Teicher, Samson, Anderson, & Ohashi, The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity.

62. Fox & Shonkoff, How persistent fear and anxiety can affect young children's learning, behavior and health.

63. Fox & Shonkoff, How persistent fear and anxiety can affect young children's learning, behavior and health.

64. Carew, M. B., & Rudy, J. W. (1991). Multiple functions of context during conditioning: A developmental analysis. *Developmental Psychobiology, 24* (3), 191–209; Kim, J. H., & Richardson, R. (2008). The effect of temporary amygdala inactivation on extinction and reextinction of fear in the developing rat: Unlearning as a potential mechanism for extinction early in development. *Journal of Neuroscience, 28* (6), 1282–1290; Maier, S. F., & Seligman, M. E. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological Review, 123* (4), 349–367; Teicher, Samson, Anderson, & Ohashi, The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity; Thompson, J. V., Sullivan, R. M., & Wilson, D. A. (2008). Developmental emergence of fear learning corresponds with changes in amygdala synaptic plasticity. *Brain Research, 1200*, 58–65.

65. Maier, S. F., & Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General, 105* (1), 3–46.

66. Maier & Seligman, Learned helplessness at fifty.

67. Bolland, J. M. (2003). Hopelessness and risk behaviour among adolescents living in high-poverty inner-city neighborhoods. *Journal of Adolescence, 26* (2), 145–58; Brezina, T., Tekin, E., & Topalli, V. (2009). "Might not be a tomorrow": A multimethods approach to anticipated early death and youth crime. *Criminology, 47* (4), 1091–1129; Haushofer, J., & Fehr, E. (2014). On the psychology of poverty. *Science, 344* (6186), 862–867.

68. Infurna, F. J., Gerstorf, D., Ram, N., Schupp, J., & Wagner, G. G. (2011). Long-term antecedents and outcomes of perceived control. *Psychology and Aging, 26* (3), 559–575.

69. Pepper, G. V., & Nettle, D. (2014). Out of control mortality matters: The effect of perceived uncontrollable mortality risk on a health-related decision. *PeerJ, 2,* e459.

70. Nettle, D., Pepper, G. V., Jobling, R., & Schroeder, K. B. (2014). Being there: A brief visit to a neighbourhood induces the social attitudes of that neighbourhood. *PeerJ, 2,* e236.

71. Nettle, Pepper, Jobling, & Schroeder, Being there: A brief visit to a neighbourhood induces the social attitudes of that neighbourhood.

72. Социальные установки и уровни доверия в сообществе имеют реальное значение для понимания культурной эволюции преступления и наказания. Результаты исследований указывают на существование многочисленных, одновременно действующих и взаимоусиливающих механизмов, которые могут объяснять, как социально неприемлемое поведение — или, например, обман в широком смысле — может стать распространенным явлением. В культуре, где низкий уровень сотрудничества и минимальное наказание является нормой, стратегии, не предполагающие сотрудничества, действительно могут быть более адаптивными, особенно в условиях крайней бедности и неблагоприятной внешней среды. См.: Cialdini, R. B., Reno, R. R., & Kallgren, C. A. (1990). A focus theory of normative conduct: Recycling the concept of norms to reduce littering in public places. *Journal of Personality and Social Psychology, 58* (6), 1015–1126; Traxler, C., & Winter, J. (2012). Survey evidence on conditional norm enforcement. *European Journal of Political Economy, 28* (3), 390–398; Wilson, D. S., & Csikszentmihalyi, M. (2007). Health and the ecology of altruism. In S. G. Post (Ed.), Altruism and health: Perspectives from empirical research. New York: Oxford University Press, pp. 314–331.

73. Costello, E. J., Compton, S. N., Keeler, G., & Angold, A. (2003). Relationships between poverty and psychopathology: A natural experiment. *JAMA, 290* (15), 2023–2029.

74. Costello, Relationships between poverty and psychopathology, p. 2028.

75. Maslow, Motivation and personality.

76. Ellis, B. J., Bianchi, J., Griskevicius, V., & Frankenhuis, W. E. (2017). Beyond risk and protective factors: An adaptation-based approach to resilience. *Perspectives on Psychological Science, 12* (4), 561–587, https://doi.org/10.1177/1745691617693054.

77. Sternberg, R. J. (1997). Successful intelligence: How practical and creative intelligence determine success in life. New York: Plume; Sternberg, R. J. (2014). The development of adaptive competence: Why cultural psychology is necessary and not just nice. *Developmental Review, 34* (3), 208–224.

78. Sternberg, The development of adaptive competence, p. 209.

79. Ellis, Bianchi, Griskevicius, & Frankenhuis, Beyond risk and protective factors, p. 561.

80. Ellis, Bianchi, Griskevicius, & Frankenhuis, Beyond risk and protective factors.

81. Kraus, M. W., Piff, P. K., Mendoza-Denton, R., Rheinschmidt, M. L., & Keltner, D. (2012). Social class, solipsism, and contextualism: How the rich are different from the poor. *Psychological Review, 119* (3), 546–572.

82. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). Manual for the MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test). Toronto: Multi-Health Systems.

83. Kaufman, S. B. (2014). The creative gifts of ADHD. *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/the-creative-gifts-of-adhd.

84. Hatt, B. (2007). Street smarts vs. book smarts: The figured world of smartness in the lives of marginalized, urban youth. *The Urban Review, 39* (2), 145–166.

85. Nakkula, M. (2013). A crooked path to success. *Phi Delta Kappan, 94* (6), 60–63, https://doi.org/10.1177/003172171309400615.

86. Fielding, M. (2001). Students as radical agents of change. *Journal of Educational Change, 2* (2), 123–141; Toshalis, E., & Nakkula, M. J. (2012). Motivation, engagement, and student voice: The students at the center series. Boston: Jobs for the Future.

87. van Gelder, J-L., Hershfield, H. E., & Nordgren, L. F. (2013). Vividness of the future self predicts delinquency. *Psychological Science, 24* (6), 974–980.

88. Cohen, G. L., Garcia, J., Apfel, N., & Master, A. (2006). Reducing the racial achievement gap: A social-psychological intervention. *Science, 313* (5791), 1307–1310; Cohen, G. L., Garcia, J., Purdie-Vaughns, V., Apfel, N., & Brzustoski, P. (2009). Recursive processes in self-affirmation: Intervening to close the minority achievement gap. *Science, 324* (5925), 400–403.

89. Oyserman, D., Bybee, D., & Terry, K. (2006). Possible selves and academic outcomes: How and when possible selves impel action. *Journal of Personality and Social Psychology, 91* (1), 188–204; Oyserman, D., Terry, K., & Bybee, D. (2002). A possible selves intervention to enhance school involvement. *Journal of Adolescence, 25*, 313–326.

90. Grant, A. (2018). What straight-A students get wrong. *The New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes.com/2018/12/08/opinion/college-gpa-career-success.html.

91. Seale, C. (2018). Today's disruptors can be tomorrow's innovators. *thinkLaw*. Retrieved from https://www.thinklaw.us/todays-disruptors-tomorrows-innovators; Kaufman, S. B., (2019). Closing the critical thinking gap. *The Psychology Podcast*. Retrieved from https://scottbarrykaufman.com/podcast/closing-the-critical-thinking-gap-with-colin-seale.

Глава 2. Принадлежность

1. Hoffman, The right to be human, p. 50.

2. Hoffman, The right to be human, p. 49.

3. Hoffman, The right to be human, p. 51.

4. Covin, R. (2011). The need to be liked. Self-published; Leary, M. R., & Guadagno, J. (2011). The sociometer, self-esteem, and the regulation of interpersonal behavior. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications (pp. 339–354). New York: Guilford Press.

5. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117* (3), 497–529.

6. Leary, M. R., Koch, E. J., & Hechenbleikner, N. R. (2001). Emotional responses to interpersonal rejection. In M. R. Leary (Ed.), Interpersonal rejection (pp. 145–166). New York: Oxford University Press.

7. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2009). Loneliness: Human nature and the need for social connection. New York: W. W. Norton.

8. Cacioppo, J. T., et al. (2002). Do lonely days invade the nights? Potential social modulation of sleep efficiency. *Psychological Science, 13* (4), 384–387; Kurina, L. M., et al. (2011). Loneliness is associated with sleep fragmentation in a communal society. *Sleep, 34* (11), 1519–1526; Luo, Y., Hawkley, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science & Medicine, 74* (6), 907–914; Quora contributor. (2017). Loneliness might be a bigger health risk than smoking or obesity. *Forbes*. Retrieved from https://www.forbes.com/sites/quora/2017/01/18/loneliness-might-be-a-bigger-health-risk-than-smoking-or-obesity/amp.

9. Scelfo, J. (2015). Suicide on campus and the pressure of perfection. *The New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes.com/2015/08/02/education/edlife/stress-social-media-and-suicide-on-campus.html; Firger, J. (2016). Suicide rate has increased 24 percent since 1999 in the U.S., says CDC. *Newsweek*. Retrieved from http://www.newsweek.com/us-suicide-rates-cdc-increase-24-percent-cdc-1999–2014–451606; Routledge, C. (2018). Suicides have increased. Is there an existential crisis? *The New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes.com/2018/06/23/opinion/sunday/suicide-rate-existential-crisis.html.

10. Sherif, M., Harvey, O. J., White, B. J., Hood, W. R., & Sherif, C. W. (1961). The Robbers Cave Experiment: Intergroup conflict and cooperation. Norman, OK: Institute of Group Relations, the University of Oklahoma.

11. McCauley, C. R., & Segal, M. E. (1987). Social psychology of terrorist groups. In C. Hendrick (Ed.), *Group processes and intergroup relations: Review of personality and social psychology, 9*, 231–256. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

12. Rabbie, J. M., & Horwitz, M. (1969). Arousal of ingroup-outgroup bias by a chance win or loss. *Journal of Personality and Social Psychology, 13* (3), 269–277.

13. Yang, X., & Dunham, Y. (2019). Minimal but meaningful: Probing the limits of randomly assigned social identities. *Journal of Experimental Child Psychology, 185*, 19–34; Kaufman, S. B. (2019). In-group favoritism is difficult to change, even when the social groups are meaningless. *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.

com/beautiful-minds/in-group-favoritism-is-difficult-to-change-even-when-the-social-groups-are-meaningless.

14. Leary, M. R., Kelly, K. M., Cottrell, C. A., & Schreindorfer, L. S. (2013). Construct validity of the need to belong scale: Mapping the nomological network. *Journal of Personality Assessment, 95* (6), 610–624.

15. Leary, Kelly, Cottrell, & Schreindorfer, Construct validity of the need to belong scale.

16. Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 45* (3), 213–218.

17. Schönbrodt, F. D., & Gerstenberg, F. X. R. (2012). An IRT analysis of motive questionnaires: The Unified Motive Scales. *Journal of Research in Personality, 46*, 725–742.

18. Dutton, J., & Heaphy, E. D. (2003). The power of high-quality connections. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), Positive organizational scholarship (pp. 263–279). San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, p. 264.

19. Dutton & Heaphy, The power of high-quality connections. In Cameron, Dutton, & Quinn, Positive organizational scholarship, p. 265.

20. Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory. Boston: Houghton-Mifflin.

21. Sandelands, L. E. (2003). Thinking about social life. Lanham, MD: University Press of America, p. 250.

22. Dutton & Heaphy, The power of high-quality connections. In Cameron, Dutton, & Quinn, Positive organizational scholarship, p. 267.

23. Dutton & Heaphy, The power of high-quality connections. In Cameron, Dutton, & Quinn, Positive organizational scholarship, p. 266.

24. Cummings, L. L., & Bromiley, P. (1996). The Organizational Trust Inventory (OTI): Development and validation. In R. M. Kramer & T. R. Tyler (Eds.), Trust in organization: Frontiers of theory and research (pp. 302–30). Thousand Oaks, CA: Sage Publications; Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54*, 403–425.

25. Algoe, S. B. (2019). Positive interpersonal processes. *Current Directions in Psychological Science, 28* (2), 183–188, doi: 10.1177/0963721419827272; Pawelski, S. P., & Pawleski, J. O. (2018). Happy together: Using the science of positive psychology to build love that lasts. New York: TarcherPerigee.

26. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13* (1), 81–84.

27. Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). Positive psychology: The science of happiness and flourishing (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

28. Fredrickson, B.L. (2013). Love 2.0: Finding happiness and health in moments of connection. New York: Plume.

29. Hasson, U., Ghazanfar, A. A., Galantucci, B., Garrod, S., Keysers, C. (2012). Brain-to-brain coupling: A mechanism for creating and sharing a social world. *Trends in Cognitive Science, 16* (2), 114–121; Stephens, G. J., Silbert, L. J., & Hasson, U. (2010). Speaker-listener neural coupling underlies successful communication. *PNAS, 107* (32), 14425–14430; Zaki, J. (2019). The war for kindness: Building empathy in a fractured world. New York: Crown.

30. Fredrickson, Love 2.0, p. 8.

31. Depue, R. A., & Morrone-Strupinsky, J. V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behavioral and Brain Sciences, 28* (3), 313–350.

32. Panksepp, J., Siviy, S. M., & Normansell, L. A. (1985). Brain opioids and social emotions. In M. Reite & T. Field (Eds.), The psychobiology of attachment and separation (pp. 3–49). New York: Academic Press.

33. Panksepp, Brain opioids and social emotions, pp. 3–49.

34. Bartz, J. A., Zaki, J., Bolger, N., & Ochsner, K. N. (2011). Social effects of oxytocin in humans: Context and person matter. *Trends in Cognitive Sciences, 15* (7), 301–09; Donaldson, Z. R., & Young, L. J. (2008). Oxytocin, vasopressin, and the neurogenetics of sociality. *Science, 322* (5903), 900–904.

35. Guastella, A. J., & MacLeod, C. (2012). A critical review of the influence of oxytocin nasal spray on social cognition in humans: Evidence and future directions. *Hormones and Behavior, 61* (3), 410–418; Kosfeld,

M., Heinrichs, M., Zak, P. J., Fischbacher, U., & Fehr, E. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature, 435,* 673–676.

36. Степень, в которой вмешательства вроде интраназального введения окситоцина оказывают влияние на поведение, является пока открытым вопросом для исследования. В действительности одно из недавних рандомизированных двойных слепых плацебо-контролируемых исследований не обнаружило никаких признаков значительного влияния окситоцина и вазопрессина на многочисленные социальные проявления. См.: Tabak, B.A., et al. (2019). Null results of oxytocin and vasopressin administration across a range of social cognitive and behavioral paradigms: Evidence from a randomized controlled trial. *Psychoneuroendrocrinology, 107,* 124–132.

37. Debiec, J. (2005). Peptides of love and fear: Vasopressin and oxytocin modulate the integration of information in the amygdala. *BioEssays, 27* (9), 869–873; Kirsch, P., et al. (2005). Oxytocin modulates neural circuitry for social cognition and fear in humans. *Journal of Neuroscience, 25* (49), 11489–93.

38. Bartz, Zaki, Bolger, & Ochsner, Social effects of oxytocin in humans; Kemp, A. H., & Guastella, A. J. (2011). The role of oxytocin in human affect: A novel hypothesis. *Current Directions in Psychological Science, 20* (4), 222–231.

39. De Dreu, C. K., & Kret, M. E. (2016). Oxytocin conditions intergroup relations through upregulated in-group empathy, cooperation, conformity, and defense. *Biological Psychiatry, 79* (3), 165–173.

40. Declerck, C. H., Boone, C., & Kiyonari, T. (2010). Oxytocin and cooperation under conditions of uncertainty: The modulating role of incentives and social information. *Hormones and Behavior, 57* (3), 368–374; De Dreue, C. K., et al. (2010). The neuropeptide oxytocin regulates parochial altruism in intergroup conflict among humans. *Science, 328* (5984), 1408–1411; Mikolajczak, M., Pinon, N., Lane, A., de Timary, P., & Luminet, O. (2010). Oxytocin not only increases trust when money is at stake, but also when confidential information is in the balance. *Biological Psychology, 85* (1), 182–184; Stallen, M., De Dreu, C. K., Shalvi, S., Smidts, A., & Sanfey, A. G. (2012). The herding hormone: Oxytocin stimulates in-group conformity. *Psychological Science, 23* (11), 1288–1292.

41. Stallen, De Dreue, Shalvi, Smidts, & Sanfey, The herding hormone.

42. De Dreu & Kret, Oxytocin conditions intergroup relations through upregulated in-group empathy, cooperation, conformity, and defense; Stallen, De Dreu, Shalvi, Smidts, & Sanfey, The herding hormone.

43. Kok, B. E., & Fredrickson, B. L. (2011). Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness. *Biological Psychology, 85* (3), 432–436.

44. Knowledge Networks and Insight Policy Research. (2010). Loneliness among older adults: A national survey of adults 45+. Retrieved from https://assets.aarp.org/rgcenter/general/loneliness_2010.pdf; Wood, J. (2018). Loneliness epidemic growing into biggest threat to public health. *PsychCentral*. Retrieved from https://psychcentral.com/news/2017/08/06/loneliness-epidemic-growing-into-biggest-threat-to-public-health/124226.html.

45. Cacioppo & Patrick, Loneliness, p. 5.

46. Wood, Loneliness epidemic growing into biggest threat to public health.

47. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40* (2), 218–227.

48. Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart, 102* (13), 1009–1016; Storrs, C. (2016). People who are alone and lonely are at greater risk of heart disease. CNN. Retrieved from http://www.cnn.com/2016/04/20/health/can-loneliness-lead-to-heart-disease index.html.

49. Luo, Hawkley, Waite, & Cacioppo, Loneliness, health, and mortality in old age.

50. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science, 10* (2), 227–237; Worland, J. (2015). Why loneliness may be the next big public-health issue. *Time*. Retrieved from http://time.com/3747784/loneliness-mortality.

51. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLOS Medicine, 7* (7): e1000316, https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316.

52. Braudy, L. (1997). The frenzy of renown: Fame and its history. New York: Vintage Books.

53. Roberts, John Cacioppo, who studied effects of loneliness, is dead at 66.

54. Levine, N. (2016). Stephen Fry reveals he attempted suicide after interviewing a homophobic Uganda politician. *NME*. Retrieved from http://www.nme.com/news/tv/stephen-fry-reveals-he-attempted-suicide-after-int-84674.

55. Fry, S. (2013). Only the lonely. Stephen Fry. Retrieved from http://www.stephenfry.com/2013/06/only-the-lonely.

56. Emma Seppälä, personal communication, July 1, 2016.

57. Emma Seppälä, personal communication, July 1, 2016.

58. Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2006). The subjective well-being of the homeless, and lessons for happiness. *Social Indicators Research, 76* (2), 185–205.

59. Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research, 74* (2), 349–368; Jacob, J. C., & Brinkerhoff, M. B. (1999). Mindfulness and subjective well-being in the sustainability movement: A further elaboration of multiple discrepancies theory. *Social Indicators Research, 46* (3), 341–368.

60. Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Sheldon, K. M. (2004). Materialistic values: Their causes and consequences. In T. Kasser & A. D. Kanner (Eds.), Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world (pp. 11–28). Washington, DC: American Psychological Association.

61. Hanniball, K. B., Aknin, L. B., & Wiwad, D. (2018). Spending money well. In D. S. Dunn (Ed.), Positive psychology: Established and emerging issues (pp. 61–79). New York: Routledge.

62. Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science, 312* (5782), 1908–1910.

63. Piff, P. K., Kraus, M. W., Côté, S., Cheng, B. H., & Keltner, D. (2010). Having less, giving more: The influence of social class on prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 99* (5), 771–784.

64. Hanniball, Aknin, & Wiwad, Spending money well. In Dunn, Positive psychology; Piff, Kraus, Côté, Cheng, & Keltner, Having less, giving more.

65. Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality, 73* (3), 291–306.

66. Quoidbach, J., Dunn, E. W., Petrides, K. V., & Mikolajczak, M. (2010). Money giveth, money taketh away: The dual effect of wealth on happiness. *Psychological Science, 21* (6), 759–763.

67. Hanniball, Aknin, & Wiwad, Spending money well. In Dunn, Positive psychology.

68. Whillans, A. V., Dunn, E. W., Smeets, P., Bekkers, R., & Norton, M. I. (2017). Buying time promotes happiness. *PNAS, 114* (32), 8523–8527.

69. Van Boven, L., & Gilovich, T. (2003). To do or to have? That is the question. *Journal of Personality and Social Psychology, 85* (6), 1193–1202.

70. Mogilner, C. (2010). The pursuit of happiness: Time, money, and social connection. *Psychological Science, 21* (9), 1348–1354.

71. Powdthavee, N. (2010). The happiness equation: The surprising economics of our most valuable asset. London: Icon Books.

72. Boyce, C. J., & Wood, A. M. (2011). Personality and marginal unity of income: Personality interacts with increases in household income to determine life satisfaction. *Journal of Economic Behavior & Organization, 78* (1–2), 183–191.

73. Park, A. (2019). I'm a disabled teenager, and social media is my lifeline. *The New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes.com/2019/06/05/learning/im-a-disabled-teenager-and-social-media-is-my-lifeline.html.

74. Utz, S., Jonas, K. J., & Tonkens, E. (2012). Effects of passion for massively multiplayer online role-laying games on interpersonal relationships. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications, 24* (2), 77–86.

75. Szalavitz, M. (2013). More satisfaction, less divorce for people who meet spouses online. *Time*. Retrieved from http://healthland.time.com/2013/06/03/more-satisfaction-less-divorce-for-people-who-meet-spouses-online.

76. Kross, E., et al. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS One, 8* (8): e69841, https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841.

77. Emma Seppälä, personal correspondence, July 1, 2016.

78. Buettner, D. (2017). The blue zones solution: Eating and living like the world's healthiest people. Washington, DC: National Geographic; Buettner, D. (2012). The island where people forget to die. *The New York Times*. Retrieved from http://www.nytimes.com/2012/10/28/magazine/the-island-where-people-forget-to-die.html.

79. Buettner, The island where people forget to die.

80. Emma Seppälä, personal communication, July 1, 2016.

81. Lavigne, G. L., Vallerand, R. J., & Crevier-Braud, L. (2011). The fundamental need to belong: On the distinction between growth and deficit-reduction orientations. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37* (9), 1185–1201.

Глава 3. Самоуважение

1. Hoffman, The right to be human.

2. Цитируется как в Hoffman, The right to be human, p. 61.

3. Maslow, A. H. (1942). Self-esteem (dominance-feeling) and sexuality in women. *The Journal of Social Psychology, 16,* 259–294, p. 282.

4. Friedan, B. (1963). The feminine mystique. New York: W. W. Norton.

5. Hoffman, The right to be human.

6. Hoffman, The right to be human.

7. Hoffman, The right to be human.

8. Hoffman, The right to be human.

9. Maslow, A. H. (1937). Dominance-feeling, behavior, and status. *Psychological Review, 44* (5), 404–429.

10. Maslow, Dominance-feeling, behavior, and status.

11. Maslow, Motivation and personality, p. 13.

12. Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success,

happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest, 4* (1), 1–44; Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68* (4), 653–663; Orth, U., Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Maes, J., & Schmitt, M. (2009). Low self-esteem is a risk factor for depressive symptoms from young adulthood to old age. *Journal of Abnormal Psychology, 118* (3), 472–478.

13. Brooks, D. (2017). When life asks for everything. *The New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes.com/2017/09/19/opinion/when-life-asks-for-everything.html.

14. Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin, 130* (3), 392–414.

15. Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry, 14* (1), 71–76.

16. Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.), Public Self and Private Self. Berlin: Springer-Verlag.

17. Tafarodi, R. W., & Swann, W. B., Jr. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment, 65* (2), 322–342; Tafarodi, R. W., & Swann, W. B., Jr. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences, 31* (5), 653–673.

18. Эти пункты заимствованы из Tafarodi & Swann, Two-dimensional self-esteem.

19. Маслоу высказал эту точку зрения в одной из записей в своем дневнике 13 февраля 1961 г.: «Пропасть между являюсь и должен являться = депрессия, обескураживание, безнадежность. Таким образом, человек должен каким-то образом любить свое идеальное “я” и одновременно свое существующее “я” (в той мере, в какой оно актуализировано), чтобы он одновременно мог быть и становиться, т. е. наслаждаться текущим бытием и стремиться к более высоким уровням бытия. ДОЛЖЕН ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ДОСТОЙНЫМ».

20. Maslow, Motivation and personality.

21. Leary & Guadagno, The sociometer, self-esteem, and the regulation of interpersonal behavior. In Vohs & Baumeister, Handbook of self-regulation.

22. Leary, M. R., Jongman-Sereno, K. P., & Diebels, K. J. (2016). The pursuit of status: A self-presentational perspective on the quest for social value. In J. T. Cheng, J. L. Tracy, & C. Anderson (Eds.), The Psychology of Social Status (pp. 159–78). New York: Springer.

23. Leary & Guadagno, The sociometer, self-esteem, and the regulation of interpersonal behavior. In Vohs & Baumeister, Handbook of self-regulation.

24. Tafarodi & Swann, Two-dimensional self-esteem, p. 656.

25. Damon, W., & Hart, D. (1988). Self-understanding in childhood and adolescence. New York: Cambridge University Press; Rosenberg, M. (1986). Self-concept from middle childhood through adolescence. In J. Suls & A. G. Greenwald (Eds.), Psychological perspectives on the self (Vol. 3, pp. 107–135). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

26. Tafarodi & Swann, Two-dimensional self-esteem; Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84* (2), 191–215.

27. Tafarodi & Swann, Two-dimensional self-esteem, p. 655.

28. Хотя Альберт Бандура утверждал, что уверенность в себе — это нечто отдельное от самоуважения, исследование психологии личности выявило почти полное сходство между уверенностью в себе в целом и глобальным самоуважением. См.: Bandura, A. (1990). Conclusion: Reflections on nonability determinants of competence. In R. J. Sternberg & J. Kolligian Jr. (Eds.), Competence considered (pp. 315–62). New Haven, CT: Yale University Press; Bernard, L. C., Hutchison, S., Lavin, A., & Pennington, P. (1996). Ego-strength, hardiness, self-esteem, self-efficacy, optimism, and maladjustment: Health-related personality constructs and the “Big Five” model of personality. *Assessment, 3* (2), 115–131; Stanley, K. D., Murphy, M. R. (1997). A comparison of general self-efficacy with self-esteem. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 123* (1), 79–99.

29. Tafarodi, R. W. (1998). Paradoxical self-esteem and selectivity in the processing of social information. *Journal of Personality and Social Psychology, 74* (5), 1181–1196.

30. Orth, U., Robins, R. W., Meier, L. L., & Conger, R. D. (2016). Refining the vulnerability model of low self-esteem and depression: Disentangling the effects of genuine self-esteem and narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology, 110* (1), 133–149; Kaufman, S. B. (2018). Why do people mistake narcissism for high self-esteem? *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/why-do-people-mistake-narcissism-for-high-self-esteem; Kaufman, S. B. (2017). Narcissism and self-esteem are very different. *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/narcissism-and-self-esteem-are-very-different.

31. Harter, S. (2015). The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations (2nd ed.). New York: Guilford Press.

32. Harter, The construction of the self.

33. Brummelman, E., et al. (2015). Origins of narcissism in children. *PNAS, 112* (12), 3659–3662; Brummelman, E., Thomaes, S., Nelemans, S. A., de Castro, B. O., & Bushman, B. J. (2015). My child is God's gift to humanity: Development and validation of the Parental Overvaluation Scale (POS). *Journal of Personality and Social Psychology, 108* (4), 665–679.

34. Gabbard, G. O. (1989). Two subtypes of narcissistic personality disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic, 53* (6), 527–532; Kaufman, S. B., Weiss, B., Miller, J. D., & Campbell, W. K. (2018). Clinical correlates of vulnerable and grandiose narcissism: A personality perspective. *Journal of Personality Disorders, 32,* 384; Kohut, H. (1966). Forms and transformations of narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 14* (2), 243–272; Kernberg, O. (1986). Narcissistic personality disorder. In A. A. Cooper, A. J. Frances, & M. H. Sachs (Eds.), The personality disorders and neuroses (Vol. 1, pp. 219–231). New York: Basic Books; Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology, 61* (4), 590–597.

35. Kernberg, Narcissistic personality disorder. In Cooper, Frances, & Sachs, The personality disorders and neuroses.

36. Kohut, Forms and transformations of narcissism.

37. Во время своего выступления в Американской ассоциации психоаналитиков 5 декабря 1965 г. Хайнц Кохут заметил: «Хотя в теоретических рассуждениях обычно никто не сомневается, что нарциссизм… сам по себе не является ни патологией, ни чем-то

предосудительным, существует вполне понятная тенденция относиться к нему негативно». Пытаясь взглянуть на это пристрастие личности и на возможность совладания с нарциссизмом, который уже существует у всех нас, беспристрастно, Кохут продолжил: «Во многих случаях преобразование нарциссических структур и их интеграция с другими сторонами личности — усиление идеалов, а также развитие, даже скромное, таких благотворных для трансформации нарциссизма черт характера, как юмор, креативность, эмпатия и здравый смысл, — должно считаться более реальным и веским результатом терапии, чем сомнительное согласие пациента с требованиями перейти от нарциссизма к объектной любви.

В господствующей ныне теории “объектных отношений” под объектной любовью понимается стремление к формированию близких отношений с другими, что очень похоже на идею социального интереса, предложенную Адлером». См.: Kohut, Forms and transformations of narcissism.

38. Kohut, Forms and transformations of narcissism.

39. Это описание заимствовано из Russ, E., Shedler, J., Bradley, R., & Westen, D. (2008). Refining the construct of narcissistic personality disorder: Diagnostic criteria and subtypes. *The American Journal of Psychiatry, 165* (11), 1473–1481.

40. Arkin, R. M., Oleson, K. C., & Carroll, P. J. (2009). Handbook of the uncertain self. New York: Psychology Press.

41. Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality, 57* (3), 547–579, https://doi.org/10.1111/j.1467–6494.1989.tb02384.x.

42. Эти шкалы заимствованы из: Glover, N., Miller, J. D., Lynam, D. R., Crego, C., & Widiger, T. A. (2012). The Five-Factor Narcissism Inventory: A five-factor measure of narcissistic personality traits. *Journal of Personality Assessment, 94,* 500–512; Pincus, A. L., Ansell, E. B., Pimenel, C. A., Cain, N. M., Wright, A. G. C., and Levy, K. N. (2009). Initial construction and validation of the Pathological Narcissism Inventory. *Psychological Assessment, 21,* 365–379.

43. Leary & Guadagno, The sociometer, self-esteem, and the regulation of interpersonal behavior. In Vohs & Baumeister, Handbook of self-regulation.

44. Finzi-Dottan, R., & Karu, T. (2006). From emotional abuse in childhood to psychopathology in adulthood: A path mediated by immature defense mechanisms and self-esteem. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 194* (8), 616–621; Riggs, S. A. (2010). Childhood emotional abuse and the attachment system across the life cycle: What theory and research tell us. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 19*, 5–51.

45. Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., & Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending Linehan's theory. *Psychological Bulletin, 135*, 495–510; Kaufman, S. B. (2019). There is no nature-nurture war. *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/there-is-no-nature-nurture-war.

46. Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., & Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending Linehan's theory. *Psychological Bulletin, 135*, 495–510; Kaufman, S. B. (2019). There is no nature-nurture war. *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/there-is-no-nature-nurture-war.

47. Finzi-Dottan & Karu, From emotional abuse in childhood to psychopathology in adulthood.

48. Kaufman, Weiss, Miller, & Campbell, Clinical correlates of vulnerable and grandiose narcissism; Kaufman, S. B. (2018). Are narcissists more likely to experience impostor syndrome? *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/are-narcissists-more-likely-to-experience-impostor-syndrome.

49. Нет ничего удивительного в том, что шкала уязвимого нарциссизма сильно напоминает шкалу для оценки характеристик пограничного расстройства личности, хотя это и не одно и то же. Люди, у которых диагностировано такое расстройство, также говорят о «хрупком самоощущении». Как выразился один из страдающих пограничным расстройством личности, «я — всего лишь отклик на реакцию других людей, у меня нет собственной идентичности. Мое существование определяется другими людьми». Психоаналитик Отто Кернберг, имевший дело со множеством таких пациентов, а также тех, у кого он диагностировал уязвимый нарциссизм, заметил, что все они имеют идентичность, подобную желе, которое можно вылить в любую форму, но удержать в руках невозможно. См.: Miller, J.

D., et al. (2010). Grandiose and vulnerable narcissism: A nomological network analysis. *Journal of Personality, 79* (5), 1013–1042; Flury, J. M., & Ickes, W. (2005). Having a weak versus strong sense of self: The sense of self scale (SOSS). *Self and Identity, 6* (4), 281–303; Kernberg, O. F. (1975). Transference and countertransference in the treatment of borderline patients. *Journal of the National Association of Private Psychiatric Hospitals, 7* (2), 14–24; Laing, R. D. (1965). The divided self: An existential study in sanity and madness. Oxford, UK: Penguin Books.

50. Cowman, S. E., & Ferrari, J. R. (2002). "Am I for real?" Predicting impostor tendencies from self-handicapping and affective components. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 30* (2), 119–125; Leary, M. R., Patton, K. M., Orlando, A. E., & Funk, W. W. (2001). The impostor phenomenon: Self-perceptions, reflected appraisals, and interpersonal strategies. *Journal of Personality, 68* (4), 725–756; McElwee, R. O., & Yurak, T. J. (2007). Feeling versus acting like an impostor: Real feelings of fraudulence or self-presentation? *Individual Differences Research, 5* (3), 201–220.

51. Smith, M. M., et al. (2016). Perfectionism and narcissism: A meta-analytic review. *Journal of Research in Personality, 64,* 90–101.

52. Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (2015) (Eds.). Cognitive therapy of personality disorders (3rd ed.). New York: Guilford Press; Gillihan, S. J. (2018). Cognitive behavioral therapy made simple: 10 strategies for managing anxiety, depression, anger, panic, and worry. Emeryville, CA: Althea Press; Gillihan, S. J. (2016). Retrain your brain: Cognitive behavioral therapy in 7 weeks: A workbook for managing depression and anxiety. Emeryville, CA: Althea Press; Hayes, S. C. (2019). A liberated mind: How to pivot toward what matters. New York: Avery; Hayes, S. C. (2005). Get out of your mind and into your life: The new acceptance & commitment therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications; Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). New York: Guilford Press; Linehan, M. M. (2014). DBT skills training manual. New York: Guilford Press; Linehan, M. M. (2014). DBT skills training handouts and worksheets (2nd ed.). New York: Guilford Press; McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2007). The dialectical behavioral therapy skills workbook: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation & distress tolerance. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

53. Gillihan, S. J. (2016). Retrain your brain: Cognitive behavioral therapy in 7 weeks: A workbook for managing depression and anxiety. Emeryville, CA: Althea Press.

54. Kaufman, S. B. (2017). Get out of your mind and live a vital life with Steven Hayes. *The Psychology Podcast*. Retrieved from http://scottbarrykaufman.com/podcast/get-mind-live-vital-life-steven-hayes.

55. Kaufman, Weiss, Miller, & Campbell, Clinical correlates of vulnerable and grandiose narcissism.

56. Maslow, The Jonah Complex: Understanding our fear of growth. In Hoffman, Future visions (pp. 47–51), p. 48.

57. Maslow, The Jonah Complex: Understanding our fear of growth. In Hoffman, Future visions, p. 50.

58. Brown, B. (2017). Braving the wilderness: The quest for true belonging and the courage to stand alone. New York: Random House, p. 158.

59. Описание заимствовано из Russ, Shedler, Bradley, & Westen, Refining the construct of narcissistic personality disorder.

60. Пункты заимствованы из: Glover, N., Miller, J. D., Lynam, D. R., Crego, C., & Widiger, T. A. (2012). The Five-Factor Narcissism Inventory: A five-factor measure of narcissistic personality traits. *Journal of Personality Assessment, 94*, 500–512.

61. Gebauer, J. E., Sedikides, C., Verplanken, B., & Maio, G. R. (2012). Communal narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology, 103* (5), 854–878.

62. Kaufman, Weiss, Miller, & Campbell, Clinical correlates of vulnerable and grandiose narcissism.

63. Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (2004). Cognitive therapy of personality disorders (3rd ed.). New York: Guilford Press; Ronningstam, E. (2010). Narcissistic personality disorder: A current review. *Current Psychiatry Reports, 12*, 68–75; Ronningstam, E. (2011). Narcissistic personality disorder: A clinical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 17*, 89–99; Smith et al., Perfectionism and narcissism.

64. Smith et al., Perfectionism and narcissism.

65. Beck, Davis, & Freeman, Cognitive therapy of personality disorders; Flett, G. L., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., & Nepon, T. (2014).

Understanding the narcissistic perfectionists among us. In A. Besser (Ed.), Handbook of the psychology of narcissism: Diverse perspectives (pp. 43–66). New York: Nova Science Publishers; Smith et al., Perfectionism and narcissism.

66. Smith et al., Perfectionism and narcissism.

67. Herman, T. (2019). The alter ego effect: The power of secret identities to transform your life. New York: HarperBusiness.

68. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2001). Narcissism as addiction to esteem. *Psychological Inquiry, 12* (4), 206–210.

69. Jauk, E., & Kaufman, S. B. (2018). The higher the score, the darker the core: The nonlinear association between grandiose and vulnerable narcissism. *Frontiers in Psychology, 9,* https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01305; Jauk, E., Weigle, E., Lehmann, K., Benedek, M., & Neubauer, A. C. (2017). The relationship between grandiose and vulnerable (hypersensitive) narcissism. *Frontiers in Psychology, 8*.

70. Gore, W. L., & Widiger, T. A. (2016). Fluctuation between grandiose and vulnerable narcissism. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 7* (4), 363–371; Pincus, A. L., Cain, N. M., & Wright, A. G. (2014). Narcissistic grandiosity and narcissistic vulnerability in psychotherapy. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment, 5* (4), 439–443; Hyatt, C. S., et al. (2016). Ratings of affective and interpersonal tendencies differ for grandiose and vulnerable narcissism: A replication and extension of Gore and Widiger (2016). *Journal of Personality, 86* (3), 422–434; Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology, 6,* 421–446; Wright, A. G., & Edershile, E. A. (2018). Issues resolved and unresolved in pathological narcissism. *Current Opinion in Psychology, 21,* 74–79.

71. Хотя нарциссы и кажутся все менее привлекательными по мере того, как мы узнаем их. См.: Kaufman, S. B. (2015). Why do narcissists lose popularity over time? *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/why-do-narcissists-lose-popularity-over-time.

72. Baumeister & Vohs, Narcissism as addiction to esteem, p. 209.

73. Keltner, D. (2016). The power paradox: How we gain and lose influence. New York: Penguin Books.

74. de Zavala, A. G., Cichocka, A., Eidelson, R., & Jayawickreme, N. (2009). Collective narcissism and its social consequences. *Journal of Personality and Social Psychology, 97* (6), 1074–1096.

75. Cichocka, A. (2016). Understanding defensive and secure in-group positivity: The role of collective narcissism. *European Review of Social Psychology, 27* (1), 283–317.

76. de Zavala, A. G. (2019). Collective narcissism and in-group satisfaction are associated with different emotional profiles and psychological well-being. *Frontiers in Psychology, 10,* 203.

77. de Zavala, Collective narcissism and in-group satisfaction are associated with different emotional profiles and psychological well-being.

78. Tracy, J. (2016). Take pride: Why the deadliest sin holds the secret to human success. New York: Houghton Mifflin Harcourt.

79. Cheng, J. T., Tracy, J. L., Foulsham, T., Kingstone, A., & Henrich, J. (2013). Two ways to the top: Evidence that dominance and prestige are distinct yet viable avenues to social rank and influence. *Journal of Personality and Social Psychology, 104,* 103–125.

80. См. приложение к Kaufman, Self-actualizing people in the 21st century.

81. Keltner, The power paradox.

Часть II. Рост

1. Hoffman, The right to be human.

2. Hoffman, The right to be human, p. 87.

3. Maslow, The farther reaches of human nature, p. 40.

4. Maslow, The farther reaches of human nature, p. 41.

5. Maslow, A. H., & Mittelmann, B. (1941). Principles of abnormal psychology. New York: Harper & Brothers.

6. Maslow and Mittelmann, Principles of abnormal psychology, p. 11.

7. Maslow and Mittelmann, Principles of abnormal psychology, p. 11.

8. Maslow and Mittelmann, Principles of abnormal psychology, p. 44.

9. Hoffman, E. (1992). Overcoming evil: An interview with Abraham Maslow, founder of humanistic psychology. *Psychology Today*.

Retrieved from https://www.psychologytoday.com/articles/199201/abraham-maslow.

10. Вот некоторые источники, помимо работ Курта Гольдштейна, которые оказали заметное влияние на Маслоу (этот список, впрочем, нельзя считать исчерпывающим): из первого знакомства в колледже с работой Уильяма Самнера по народным обычаям Маслоу узнал о влиянии культуры на удовлетворение наших потребностей и на выбор путей их удовлетворения; из работ Рут Бенедикт он узнал о том, как культурные институты могут влиять на общий характер общества; во время пребывания в племени черноногих индейцев он увидел, что «все мы одинаковы», и понял значимость сообщества, благодарности за то, что у человека есть, и сохранения для будущих поколений того, что досталось нам; из работ Карен Хорни по психоаналитике он узнал о необходимости преодоления невротических расстройств для самореализации; работа с Гарри Харлоу позволила ему узнать о потребности в любви у обезьян; от Альфреда Адлера он узнал о потребности во власти и о социальном интересе; от гештальт-психологов он узнал, что целое больше, чем сумма его частей; а из лекций Макса Вертгеймера он узнал о ценности «немотивированного поведения» в психологии, например шутливости, эстетического наслаждения и других экстатических человеческих переживаний, которые не были обусловлены дефицитарностью. См.: Blackstock, The emergence of the breath of life theory; Kaufman, Honoring the wisdom of indigenous people with Richard Katz; Hoffman, The right to be human.
11. Foreword to Goldstein, K. (2000; originally published in 1934). The organism. New York: Zone Book, p. 7.
12. Maslow, Motivation and personality, p. 46.
13. Hoffman, The right to be human.
14. В этой рукописи (которая так и не была опубликована) он написал: «[Однако] истина, различимая все отчетливее и отчетливее, заключается в том, что человек обладает безграничным потенциалом, который при правильном использовании может сделать его жизнь похожей во многом на райскую. По своему потенциалу он является самым грандиозным феноменом во Вселенной, самым креативным, самым искренним. На протяжении веков философы пытались понять истинное, доброе и прекрасное и говорить от их

лица. Теперь мы знаем, где искать их — они живут в самом человеке». См.: Hoffman, The right to be human, p. 165.

15. Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait.
16. Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait, p. 81.
17. Hoffman, Overcoming evil.
18. Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait, p. 91.
19. См.: Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait.
20. Маслоу собирался отбирать студентов на своем курсе, которые казались самоактуализировавшимися, и смотреть на их оценки по шкале эмоциональной защищенности. Затем он предполагал проводить с ними собеседование и использовать тест Роршаха, который в то время считался золотым стандартом для оценки уровня психопатологии. Однако очень быстро Маслоу столкнулся с кучей проблем. Прежде всего, практически ни одного студента колледжа нельзя было считать самоактуализировавшимся, исходя из применяемых им тестов. Маслоу также заметил, что он не слишком объективно подходит к отбору студентов и часто отдает предпочтение симпатичным студенткам. Но, как истинный исследователь, он «все равно упорно шел вперед».

Глава 4. Исследование

1. Kashdan, T. B., & Silvia, P. J. (2011). Curiosity and interest: The benefits of thriving on novelty and challenge. In S. J. Lopez & R. Snyder (Eds.), The Oxford Handbook of Positive Psychology (pp. 367–374).
2. Maslow, Toward a psychology of being.
3. Maslow, Toward a psychology of being, p. 67.
4. Maslow, Toward a psychology of being.
5. Let Grow: Future-proofing our kids and our country. Retrieved from https://letgrow.org.
6. Kashdan, T. B., et al. (2018). The five-dimensional curiosity scale: Capturing the bandwidth of curiosity and identifying four unique subgroups of curious people. *Journal of Research in Personality, 73*, 130–49.
7. Maslow, Toward a psychology of being, p. 76.

8. DeYoung, C. G. (2013). The neuromodulator of exploration: A unifying theory of the role of dopamine in personality. *Frontiers in Human Neuroscience, 7*; Peterson, J. B. (1999). Maps of meaning: The architecture of belief. New York: Routledge; Schwartenbeck, P., FitzGerald, T., Dolan, R. J., & Friston, K. (2013). Exploration, novelty, surprise, and free energy minimization. *Frontiers in Psychology, 4*, 710.
9. DeYoung, The neuromodulator of exploration.
10. DeYoung, The neuromodulator of exploration.
11. DeYoung, The neuromodulator of exploration.
12. Lavigne, Vallerand, & Crevier-Braud, The fundamental need to belong.
13. Hartung, F-M., & Renner, B. (2013). Social curiosity and gossip: Related but different drives of social functioning. *PLOS One, 8* (7): e69996; Kashdan et al., The five-dimensional curiosity scale; Litman, J. A., & Pezzo, M. V. (2007). Dimensionality of interpersonal curiosity. *Personality and Individual Differences, 43* (6), 1448–1459.
14. Kashdan et al., The five-dimensional curiosity scale.
15. Litman & Pezzo, Dimensionality of interpersonal curiosity.
16. Hartung, F-M, & Renner, B. (2011). Social curiosity and interpersonal perception: A judge × trait interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37* (6), 796–814.
17. Hartung & Renner, Social curiosity and interpersonal perception; Vogt, D. W., & Colvin, C. R. (2003). Interpersonal orientation and the accuracy of personality judgments. *Journal of Personality, 71* (2), 267–295.
18. Vogt & Colvin, Interpersonal orientation and the accuracy of personality judgments.
19. Hartung & Renner, Social curiosity and gossip.
20. Baumeister, R. F., Zhang, L., & Vohs, K. D. (2004). Gossip as cultural learning. *Review of General Psychology, 8* (2), 111–121.
21. Baumeister, R. F. (2005). The cultural animal: Human nature, meaning, and social life. New York: Oxford University Press; Baumeister, R. F., Maranges, H. M., & Vohs, K. D. (2018). Human self as information agent: Functioning in a social environment based on shared meanings. *Review of General Psychology, 22* (1), 36–47; Baumeister, Zhang, & Vohs, Gossip as cultural learning.

22. Hirsh, J. B., DeYoung, C. G., & Peterson, J. B. (2009). Metatraits and the Big Five differentially predict engagement and restraint of behavior. *Journal of Personality, 77* (4), 1–17.

23. Renner, B. (2006). Curiosity about people: The development of a social curiosity measure in adults. *Journal of Personality Assessment, 87* (3), 305–16.

24. 60 Minutes (2011, December 27). The ascent of Alex Honnold. Retrieved from https://www.cbsnews.com/news/the-ascent-of-alex-honnold-27–12–2011/.

25. Synnott, M. (2015). Legendary climber Alex Honnold shares his closest call. *National Geographic*. Retrieved from https://www.nationalgeographic.com/adventure/adventure-blog/2015/12/30/ropeless-climber-alex-honnolds-closest-call.

26. Synnott, Legendary climber Alex Honnold shares his closest call.

27. Chen, C., Burton, M., Greenberger, E., & Dmitrieva, J. (1999). Population migration and the variation of dopamine D4 receptor (DRD4) allele frequencies around the globe. *Evolution and Human Behavior, 20* (5), 309–324.

28. Synnott, Legendary climber Alex Honnold shares his closest call.

29. wwwAAASorg. (2018, April 5). Alex Honnold's amygdala: Analyzing a thrill-seeker's brain [Video file]. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=ib7SS49Kko.

30. Zuckerman, M. (2009). Sensation seeking. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.). Handbook of individual differences in social behavior (pp. 455–465). New York/London: Guilford Press.

31. Bjork, J. M., Knutson, B., & Hommer, D. W. (2008). Incentive-elicited striatal activation in adolescent children of alcoholics. *Addiction, 103* (8), 1308–1319.

32. Kashdan et al., The five-dimensional curiosity scale.

33. Maples-Keller, J. L., Berke, D. S., Few, L. R., & Miller, J. D. (2016). A review of sensation seeking and its empirical correlates: Dark, bright, and neutral hues. In V. Zeigler-Hill & D. K. Marcus (Eds.), The dark side of personality: Science and practice in social, personality, and clinical psychology (Chapter 7). Washington, DC: American Psychological Association.

34. Breivik, G. (1996). Personality, sensation seeking, and risk-taking among Everest climbers. *International Journal of Sport Psychology, 27* (3), 308–320; Zuckerman, M. (1994). Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking. New York: Cambridge University Press; Goma-i-Freixanet, M. (1995). Prosocial and antisocial aspects of personality. *Personality and Individual Differences, 19* (2), 125–34; Maples-Keller, Berke, Few, & Miller, A review of sensation seeking and its empirical correlates. In Zeigler-Hill & Marcus, The dark side of personality; Okamoto, K., & Takaki, E. (1992). Structure of creativity measurements and their correlates with sensation seeking and need for uniqueness. *Japanese Journal of Experimental Social Psychology, 31* (3), 203–10; Rawlings, D., & Leow, S. H. (2008). Investigating the role of psychoticism and sensation seeking in predicting emotional reactions to music. *Psychology of Music, 36* (3), 269–287; Wymer, W., Self, D. R., & Findley, C. (2008). Sensation seekers and civic participation: Exploring the influence of sensation seeking and gender on intention to lead and volunteer. *International Journal of Nonprofit and Voluntary Sector Marketing, 13* (4), 287–300.

35. Jonas, K., & Kochansaka, G. (2018). An imbalance of approach and effortful control predicts externalizing problems: Support for extending the dual-systems model into early childhood. *Journal of Abnormal Child Psychology, 46* (8), 1573–1583.

36. Ravert, R. D., et al. (2013). The association between sensation seeking and well-being among college-attending emerging adults. *Journal of College Student Development, 54* (1), 17–28.

37. McKay, S., Skues, J. L., & Williams, B. J. (2018). With risk may come reward: Sensation seeking supports resilience through effective coping. *Personality and Individual Differences, 121*, 100–105.

38. Carroll, L. (2013). Problem-focused coping. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), Encyclopedia of Behavioral Medicine (pp. 1540–1541). New York: Springer Science+Business, pp. 1540–41.

39. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59* (1), 20–28.

40. Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., & Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the National Co-morbidity Survey. *Archives of General Psychiatry, 52* (12), 1048–60.

41. Sears, S. R., Stanton, A. L., & Danoff-Burg, S. (2003). The Yellow Brick Road and the Emerald City: Benefit finding, positive reappraisal coping and posttraumatic growth in women with early-stage breast cancer. *Health Psychology, 22* (5), 487–497; Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9* (3), 455–472; Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2009). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15* (1), 1–18.

42. Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2001). Posttraumatic growth: The positive lesson of loss. In R. A. Neimeyer (Ed.), Meaning reconstruction & the experience of loss (pp. 157–172). Washington, DC: American Psychological Association.

43. Mangelsdorf, J., Eid, M., & Luhmann, M. (2019). Does growth require suffering? A systematic review and meta-analysis on genuine posttraumatic and postecastic growth. *Psychological Bulletin, 145* (3), 302–338.

44. Dabrowski, K. (2016; originally published in 1964). Positive disintegration. Anna Maria, FL: Maurice Bassett.

45. Yalom, I. D., & Lieberman, M. A. (2016). Bereavement and heightened existential awareness. *Interpersonal and Biological Processes, 54* (4), 334–45.

46. Viorst, J. (1986). Necessary losses: The loves, illusions, dependencies and impossible expectations that all of us have to give up in order to grow. London: Simon & Schuster, p. 295.

47. Dabrowski, K. (2016; originally published in 1964). Positive disintegration. Anna Maria, FL: Maurice Bassett.

48. DeYoung, C. G. (2014). Openness/intellect: A dimension of personality reflecting cognitive exploration. In M. L. Cooper and R. J. Larsen (Eds.), APA handbook of personality and social psychology: Personality processes and individual differences (Vol. 4, pp. 369–99). Washington, DC: American Psychological Association; Fayn, K., Silvia, P. J., Dejonckheere, E., Verdonck, S., & Kuppens, P. (2019). Confused or curious? Openness/intellect predicts more positive interest-confusion relations. *Journal of Personality and Social Psychology*, doi: 10.1037/pspp0000257; Oleynick, V. C., et al. (2019). Openness/intellect: The core of the creative personality. In G. J. Feist, R. Reiter-Palmon, & J. C. Kaufman (Eds.), The Cambridge handbook of creativity and personality research (pp. 9–27). New York: Cambridge University Press.

49. Kaufman, S. B., & Gregoire, C. (2016). Wired to create: Unraveling the mysteries of the creative mind. New York: TarcherPerigee; Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry, 15,* 1–18.

50. Brooks, M., Graham-Kevan, N., Robinson, S., & Lowe, M. (2019). Trauma characteristics and posttraumatic growth: The mediating role of avoidance coping, intrusive thoughts, and social support. *Psychological Trauma, 11* (2), 232–38.

51. Kaufman & Gregoire, Wired to create.

52. Batten, S. V., Orsillo, S. M., & Walser, R. D. (2005). Acceptance and mindfulness-based approaches to the treatment of posttraumatic stress disorder. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.). Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment (pp. 241–271). New York: Springer; Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes, and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44* (1), 1–25; Kashdan, T. B., Breen, W. E., & Julian, T. (2010). Everyday strivings in combat veterans with posttraumatic stress disorder: Problems arise when avoidance and emotion regulation dominate. *Behavior Therapy, 41* (3), 350–363; Kashdan, T. B. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30* (7), 865–878.

53. Hayes, S. C. (2019). A liberated mind: How to pivot toward what matters. New York: Avery.

54. Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Posttraumatic distress and the presence of posttraumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences, 50* (1), 84–89.

55. Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, Acceptance and commitment therapy; Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy, 39* (1), 1–12; Kashdan, T. B., Morina, N., & Priebe, S. (2008). Post-traumatic stress disorder, social anxiety disorder, and depression in survivors of the Kosovo War: Experiential avoidance as a contributor to distress and quality of life. *Journal of Anxiety Disorders, 23* (2), 185–196; Kashdan, T. B., & Steger, M. (2006). Expanding

the topography of social anxiety: An experience-sampling assessment of positive emotions and events, and emotion suppression. *Psychological Science, 17* (2), 120–128.

56. Forgeard, M. J. C. (2013). Perceiving benefits after adversity: The relationship between self-reported posttraumatic growth and creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 7* (3), 245–264.
57. Zausner, T. (2007). When walls become doorways: Creativity and the transforming illness. New York: Harmony Books.
58. Kaufman, S. B. (2013). Turning adversity into creative growth. *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/turning-adversity-into-creative-growth.
59. Combs, A. W. (Ed.). (1962). Perceiving, behaving, becoming: A new focus for education. Washington, DC: National Education Association.
60. Combs, Perceiving, behaving, becoming.
61. Oleynick et al., Openness/intellect: The core of the creative personality. In Feist, Reiter-Palmon, & Kaufman, The Cambridge handbook of creativity and personality.
62. DeYoung, Openness/intellect: A dimension of personality reflecting cognitive exploration. In Cooper & Larsen, APA handbook of personality and social psychology: Personality processes and individual differences; Oleynick et al., Openness/intellect: The core of the creative personality. In Feist, Reiter-Palmon, & Kaufman, The Cambridge handbook of creativity and personality research.
63. Conner, T. S., & Silvia, P. J. (2015). Creative days: A daily diary study of emotion, personality, and everyday creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 9* (4), 463–470; Wolfradt, U., & Pretz, J. E. (2001). Individual differences in creativity: Personality, story writing, and hobbies. *European Journal of Personality, 15* (4), 297–310.
64. Silvia, P. J., et al. (2014). Everyday creativity in daily life: An experience-sampling study of "little c" creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 8* (2), 183–188.
65. Эти утверждения заимствованы из следующих источников: Nelson, B., & Rawlings, D. (2010). Relating schizotypy and personality to the phenomenology of creativity. *Schizophrenia Bulletin*, 36, 388–399;

Norris, P., & Epstein, S. (2011). An experiential thinking style: Its facets and relations with objective and subjective criterion measures. *Journal of Personality, 79*, 5; Soto, C. J., & John, O. P. (2017). The next Big Five Inventory (BFI2): Developing and assessing a hierarchical model with 15 facets to enhance bandwidth, fidelity, and predictive power. *Journal of Personality and Social Psychology, 113*, 117–143; Tellegen, A., & Waller, N. G. (2008). Exploring personality through test construction: Development of the Multidimensional Personality Questionnaire. In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), The Sage Handbook of personality theory and assessment (pp. 261–292). London: Sage Publications; https://www.ocf.berkeley.edu/~jfkihlstrom/ConsciousnessWeb/Meditation/TAS.htm.

66. Kaufman & Gregoire, Wired to create.

67. Обзор см. в: Kaufman & Gregoire, Wired to create.

68. Lubow, R., & Weiner, I. (Eds.). (2010). Latent inhibition: Cognition, neuroscience and applications to schizophrenia. New York: Cambridge University Press.

69. Carson, S. J., Peterson, J. B., & Higgins, D. M. (2003). Decreased latent inhibition is associated with increased creative achievement in high-functioning individuals. *Journal of Personality and Social Psychology, 85* (3), 499–506; Peterson, J. B., & Carson, S. (2000). Latent inhibition and openness to experience in a high-achieving student population. *Personality and Individual Differences, 28* (2), 323–332.

70. Nelson, B., & Rawlings, D. (2008). Relating schizotypy and personality to the phenomenology of creativity. *Schizophrenia Bulletin, 36* (2), 388–399.

71. Maslow, Motivation and personality, p. 163.

72. Poe, E. A. (2016; originally published in 1842). The mystery of Marie Roget. CreateSpace Independent Publishing Platform, p. 29.

73. Barbey, A. K., et al. (2012). An integrative architecture for general intelligence and executive function revealed by lesion mapping. *Brain, 135* (4), 1154–1164; DeYoung, C. G., Shamosh, N. A., Green, A. E., Braver, T. S., & Gray, J. R. (2009). Intellect as distinct from openness: Differences revealed by fMRI of working memory. *Journal of Personality and Social Psychology, 97* (5), 883–892.

74. Эти утверждения заимствованы из: Norris, P., & Epstein, S. (2011). An experiential thinking style: Its facets and relations with objective and subjective criterion measures. *Journal of Personality*, *79*, 5; Soto, C. J., & John, O. P. (2017). The next Big Five Inventory (BFI-2): Developing and assessing a hierarchical model with 15 facets to enhance bandwidth, fidelity, and predictive power. *Journal of Personality and Social Psychology, 113*, 117–143.

75. Kashdan et al., The five-dimensional curiosity scale.

76. Kashdan et al., The five-dimensional curiosity scale.

77. Maslow, Motivation and personality.

78. Kaufman, S. B. (2013). Opening up openness to experience: A four-factor model and relations to creative achievement in the arts and sciences. *Journal of Creative Behavior, 47* (4), 233–255.

79. Kaufman, S. B. (2017). Schools are missing what matters about learning. *The Atlantic*. Retrieved from https://www.theatlantic.com/education/archive/2017/07/the-underrated-gift-of-curiosity/534573.

80. Kaufman, S. B., et al. (2015). Openness to experience and intellect differentially predict creative achievement in the arts and sciences. *Journal of Personality, 84* (2), 248–258.

81. Kaufman et al., Openness to experience and intellect differentially predict creative achievement in the arts and sciences.

82. Цитируется как в Paul, E., & Kaufman, S. B. (Eds.). (2014). The philosophy of creativity. New York: Oxford University Press.

83. Kaufman, S. B., & Paul, E. S. (2014). Creativity and schizophrenia spectrum disorders across the arts and sciences. *Frontiers in Psychology, 5*, 1145.

84. Beaty, R. E., et al. (2018). Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity. *PNAS, 115* (5), 1087–1092.

85. Beaty, R. E., et al. (2018). Brain networks of the imaginative mind: Dynamic functional connectivity of default and cognitive control networks relates to openness to experience. *Human Brain Mapping, 39* (2), 811–821.

86. Kaufman, S. B. (2013). Ungifted: Intelligence redefined. New York: Basic Books.

87. May, R. (1979). Psychology and the human dilemma. New York: W. W. Norton, pp. 196–197.

Глава 5. Любовь

1. Vaillant, G. (2009). Spiritual evolution: How we are wired for faith, hope, and love. New York: Harmony Books, p. 101.
2. Martela, F., & Ryan, R. M. (2015). The benefits of benevolence: Basic psychological needs, beneficience, and the enhancement of well-being. *Journal of Personality, 84*, 750–764; Martela, F., & Ryan, R. M. (2016). Prosocial behavior increases well-being and vitality even without contact with the beneficiary: Causal and behavioral evidence. *Motivation and Emotion, 40*, 351–357; Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies, 19*, 1261–1282.
3. Nuer, C. (Chair). (1997, August). Personal mastery in action. Learning as Leadership Seminar, Sausolito, CA.
4. Maslow, Toward a psychology of being, p. 47.
5. Maslow, Toward a psychology of being, p. 47.
6. Maslow, Toward a psychology of being, p. 47.
7. Maslow, Toward a psychology of being, p. 47.
8. Maslow, Toward a psychology of being, p. 48.
9. Salzberg, S. (2017). Real love: The art of authentic connection. New York: Flatiron Books. https://scottbarrykaufman.com/podcast/real-love-sharon-salzberg/.
10. Fromm, E. (1956). The art of loving. New York: Harper.
11. Fredrickson, B. L. (2013). Love 2.0: Finding happiness and health in moments of connection. New York: Plume.
12. Fromm, The art of loving, p. 38.
13. Yalom, Existential psychotherapy, p. 377.
14. Этот раздел заимствован из Kaufman, S. B. (2019). The light triad vs. dark triad of personality. *Scientific American Blogs*. Retrieved from

https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/the-light-triad-vs-dark-triad-of-personality.

15. Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality, 36* (6), 556–563.

16. Dinić, B., & Wertag, A. (2018). Effects of dark triad and HEXACO traits on reactive/proactive aggression: Exploring the gender differences. *Personality and Individual Differences, 123*, 44–49; Jonason, P. K., Zeigler-Hill, V., & Okan, C. (2017). Good v. evil: Predicting sinning with dark personality traits and moral foundations. *Personality and Individual Differences, 104*, 180–185; Muris, P., Merckelbach, H., Otgaar, H., & Meijer, E. (2017). The malevolent side of human nature: A meta-analysis and critical review of the literature on the dark triad (narcissism, Machiavellianism, and psychopathy). *Perspectives on Psychological Science, 12* (2), 183–204; Pailing, A., Boon, J., & Egan, V. (2014). Personality, the Dark Triad and violence. *Personality and Individual Differences, 67*, 81–86; Veselka, L., Giammarco, E. A., & Vernon, P. A. (2014). The Dark Triad and the seven deadly sins. *Personality and Individual Differences, 67*, 75–80.

17. Kaufman, S. B. (2018). The dark core of personality. *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/the-dark-core-of-personality; Jones, D. N., & Figueredo, A. J. (2013). The core of darkness: Uncovering the heart of the dark triad. *European Journal of Personality, 27* (6), 521–531; Miller, J. D., Vize, C., Crowe, M. L., & Lynam, D. R. (2019). A critical appraisal of the dark-triad literature and suggestions for moving forward. *Current Directions in Psychological Science, 28* (4), 353–360, https://doi.org/10.1177/0963721419838233; Moshagen, M., Hilbig, B. E., & Zettler, I. (2018). The dark core of personality. *Psychological Review, 125* (5), 656–688.

18. Jones & Figueredo, The core of darkness.

19. Vachon, D. D., Lynam, D. R., & Johnson, J. A. (2014). The (non)relation between empathy and aggression: Surprising results from a meta-analysis. *Psychological Bulletin, 140* (3), 751–773.

20. Figueredo, A. J., & Jacobs, W. J. (2010). Aggression, risk-taking, and alternative life history strategies: The behavioral ecology of social

deviance. In M. Frías-Armenta, & V. Corral- Verdugo (Eds.), Bio-psycho-social perspectives on interpersonal violence (pp. 3–28). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers; Jones & Figueredo, The core of darkness.

21. Эти утверждения заимствованы из пятифакторной модели нарциссизма: Miller, J. D., et al. (2013). The Five-Factor Narcissism Inventory (FFNI): A test of the convergent, discriminant, and incremental validity of FFNI scores in clinical and community samples. *Psychological Assessment, 25* (3), 748–758. Я обнаружил, что фактор «антагонизма» из этой модели имеет очень высокую корреляцию с несколькими другими аспектами темной триады.

22. Maslow, Motivation and personality, p. 198.

23. Kant, I. (1993; originally published in 1785). Grounding for the metaphysics of morals (3rd ed.). Translated by J. W. Ellington. London: Hackett, p. 36.

24. Kaufman, S. B., Yaden, D. B., Hyde, E., & Tsukayama, E. (2019). The light vs. dark triad of personality: Contrasting two very different profiles of human nature. *Frontiers in Psychology,* https:/doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00467.

25. Kaufman, Yaden, Hyde, & Tsukayama, The light vs. dark triad of personality.

26. Schwartz, S. H., et al. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology, 103* (4), 663–688.

27. Niemiec, R. M., & McGrath, R. E. (2019). The power of character strengths: Appreciate and ignite your positive personality. Cincinnati: VIA Institute on Character.

28. Bakan, D. (1966). The duality of human existence: Isolation and communion in Western man. Boston: Beacon Press.

29. Helgeson, V. S. (1994). Relation of agency and communion to well-being: Evidence and potential explanations. *Psychological Bulletin, 116* (3), 412–428; Helgeson, V. S., & Fritz, H. L. (1998). A theory of unmitigated communion. *Personality and Social Psychology Review, 2* (3), 173–183; Helgeson, V. S., & Fritz, H. L. (1999). Unmitigated agency and unmitigated communion: Distinctions from agency and communion. *Journal of Research in Personality, 33* (2), 131–158.

30. Fritz, H. L., & Helgeson, V. S. (1998). Distinctions of unmitigated communion from communion: Self-neglect and overinvolvement with others. *Journal of Personality and Social Psychology, 75* (1), 121–140; Helgeson, Relation of agency and communion to well-being; Helgeson & Fritz, A theory of unmitigated communion; Helgeson & Fritz, Unmitigated agency and unmitigated communion.

31. Bloom, P. (2016). Against empathy: The case for rational compassion. New York: Ecco.

32. Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., & Wilson, D. S. (Eds.). (2011). Pathological altruism. New York: Oxford University Press.

33. Blair, R. J. (2005). Responding to the emotions of others: Dissociating forms of empathy through the study of typical and psychiatric populations. *Consciousness and Cognition, 14* (4), 698–718; Vachon, Lynam, & Johnson, The (non)relation between empathy and aggression; Raine, A., & Chen, F. R. (2018). Cognitive, affective, and somatic empathy scale (CASES) for children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 47* (1), 24–37.

34. Wai, M., & Tiliopoulos, N. (2012). The affective and cognitive empathic nature of the dark triad of personality. *Personality and Individual Differences, 52* (7), 794–799; Kaufman, S. B. (2012). Are narcissists better at reading minds? *Psychology Today*. Retrieved from https://www.psychologytoday.com/us/blog/beautiful-minds/201202/are-narcissists-better-reading-minds.

35. Шкала позаимствована из Raine & Chen, Cognitive, affective, and somatic empathy scale (CASES) for children.

36. Kaufman, S. B., & Jauk, E. (in preparation). Healthy selfishness and pathological altruism: Measuring two paradoxical forms of selfishness; Oakley, Knafo, Madhavan, & Wilson, Pathological altruism.

37. Grant, A., & Rebele, R. (2017). Beat generosity burnout. *Harvard Business Review*. Retrieved from https://hbr.org/cover-story/2017/01/beat-generosity-burnout.

38. Vaillant, G. E. (1992). Ego mechanisms of defense: A guide for clinicians and researchers. Washington, DC: American Psychiatric Publishing; Vaillant, G. E. (1998). Adaptation to life. Cambridge, MA: Harvard University Press.

39. Vaillant, Adaptation to life, p. 108.

40. Andrews, G., Singh, M., & Bond, M. (1993). The Defense Style Questionnaire. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 181* (4), 246–256.

41. Vaillant, Adaptation to life, p. 119.

42. Andrews, Singh, & Bond, The Defense Style Questionnaire.

43. Vaillant, Adaptation to life, p. 116.

44. Kaufman, S. B. (2018). Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology,* https://doi.org/10.1177/0022167818809187.

45. Andrews, Singh, & Bond, The Defense Style Questionnaire.

46. Andrews, Singh, & Bond, The Defense Style Questionnaire.

47. Andrews, Singh, & Bond, The Defense Style Questionnaire.

48. Fromm, E. (1939). Selfishness and self-love. *Psychiatry, 2* (4), 507–523.

49. Maslow, Is human nature basically selfish? In Hoffman, Future visions, p. 110.

50. Fromm, Selfishness and self-love.

51. Kaufman & Jauk, Healthy selfishness and pathological altruism.

52. Fromm, Selfishness and self-love.

53. Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternate conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2* (2), 85–101, p. 87.

54. Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41* (1), 139–154; Neff, K. D., et al. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity, 17* (6), 627–645.

55. Любопытно отметить, что недавнее исследование показывает, что равнодушие к себе (например, «Когда мне не удается добиться чего-то важного, меня охватывает чувство неадекватности», «Когда у меня плохое настроение, я зацикливаюсь на всем, что не так»,

«Я отношусь неодобрительно к своим недостаткам и несостоятельности») еще более красноречивый индикатор здоровья и благополучия, чем самосострадание. См.: Brenner, R. E., Heath, P. J., Vogel, D. L., & Credé, M. (2017). Two is more valid than one: Examining the factor structure of the Self-compassion Scale (SCS). *Journal of Counseling Psychology, 64* (6), 696–707.

56. Эти утверждения заимствованы из Raes, F., Pommier, E. A., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 18* (3), 250–255.

57. Этот раздел полностью соответствует статье из моего блога в *Scientific American*: Kaufman, S. B. (2018). The pressing need for everyone to quiet their egos. *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/the-pressing-need-for-everyone-to-quiet-their-egos.

58. Leary, M. R. (2007). The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life. New York: Oxford University Press.

59. Tesser, A., Crepaz, N., Collins, J. C., Cornell, D., & Beach, S. R. H. (2000). Confluence of self-esteem regulation mechanisms: On integrating the self-zoo. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26* (12), 1476–1489.

60. Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (Eds.). (2008). Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego. Washington, DC: American Psychological Association; Heppner, W. L., & Kernis, M. H. (2007). "Quiet ego" functioning: The complementary roles of mindfulness, authenticity, and secure high self-esteem. *Psychological Inquiry, 18* (4), 248–251; Wayment, H. A., Wiist, B., Sullivan, B. M., & Warren, M. A. (2010). Doing and being: Mindfulness, health, and quiet ego characteristics among Buddhist practitioners. *Journal of Happiness Studies, 12* (4), 575–589; Kesebir, P. (2014). A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of Personality and Social Psychology, 106* (4), 610–623.

61. Wayment & Bauer, Transcending self-interest.

62. Kaufman, The pressing need for everyone to quiet their egos.

63. Wayment & Bauer, Transcending self-interest.

64. Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (2017). The quiet ego: Motives for self-other balance and growth in relation to well-being. *Journal of Happiness Studies, 19* (3), 881–896.

65. Grant, A. (2016, June 4). Unless you're Oprah, "Be yourself" is terrible advice. Retrieved from https://www.nytimes.com/2016/06/05/opinion/sunday/unless-youre-oprah-be-yourself-is-terrible-advice.html.

66. Ibarra, H., (2017, July 18). The authenticity paradox. Retrieved from https://hbr.org/2015/01/the-authenticity-paradox.

67. Kaufman, S. B. (2019, June 14). Authenticity under fire. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/authenticity-under-fire/.

68. Horney, K. (1959). Neurosis and human growth. New York: W. W. Norton, p. 155.

69. Польский психиатр Казимеж Дабровски также очень много говорил о здоровом развитии аутентичности и утверждал, что человек может использовать в качестве ориентира созданный им идеальный образ личности, к которому он стремится. Дабровски называл это «идеалом личности» и считал, что критически важной частью процесса является постоянная многоуровневая оценка собственных ценностей — оценка иерархии ценностей и целей, которые мы можем преследовать в повседневном поведении. С такой дорожной картой, на взгляд Дабровски, человек может жить в соответствии со своим уникальным и аутентичным «я». См.: Tillier, W. (2018). Personality development through positive disintegration: The work of Kazimierz Dabrowski. Anna Maria, FL: Maurice Bassett.

70. Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2005). From thought and experience to behavior and interpersonal relationships: A multicomponent conceptualization of authenticity. In A. Tesser, J. V. Wood, & D. A. Stapel (Eds.), On building, defending, and regulating the self: A psychological perspective (pp. 31–52). New York: Psychology Press; Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology, 55* (3), 385–399.

71. de Botton, A. (2016). Why you will marry the wrong person. *The New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes.com/2016/05/29/opinion/sunday/why-you-will-marry-the-wrong-person.html.

72. Aron, A., & Aron, E. N. (1986). Love and the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction. New York: Hemisphere Publishing Corp./ Harper & Row.

73. Maslow, Motivation and personality, p. 188.

74. Maslow, Motivation and personality, p. 199.

75. Adler, P. (1991). Backboards & blackboards: College athletics and role engulfment. New York: Columbia University Press; Carbonneau, N., Vallerand, R. J., Lavigne, G. L., & Paquet, Y. (2015). "I'm not the same person since I met you": The role of romantic passion in how people change when they get involved in a romantic relationship. *Motivation and Emotion, 40* (1), 101–17.

76. Carbonneau, Vallerand, Lavigne, & Paquet, "I'm not the same person since I met you."

77. Maslow, Motivation and personality, p. 199.

78. Maslow, Motivation and personality, p. 199.

79. Maslow, Motivation and personality, p. 199.

80. Sahdra, B. K., & Shaver, P. R. (2013). Comparing attachment theory and Buddhist psychology. *International Journal for the Psychology of Religion, 23* (4), 282–293.

81. Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2009). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment, 92* (2), 116–127.

82. Maslow, Acceptance of the beloved in being-love. In Hoffman, Future visions, p. 37.

83. Maslow, Motivation and personality, p. 200.

84. Aron, A., Aron, E. N., Tudor, M., & Nelson, G. (1991). Close relationships as including other in the self. *Journal of Personality and Social Psychology, 60* (2), 241–253.

85. Perel, E. (2016). Mating in captivity: Unlocking erotic intelligence. New York: Harper, p. 5.

86. Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social*

Psychology, 78 (2), 273–284; Reissman, C., Aron, A., & Bergen, M. R. (1993). Shared activities and marital satisfaction: Causal direction and self-expansion versus boredom. *Journal of Social and Personal Relationships, 10* (2), 243–254.

87. Kaufman, S. B. (2017). Real love with Sharon Salzberg. The Psychology Podcast. Retrieved from https://scottbarrykaufman.com/podcast/real-love-sharon-salzberg.
88. Berridge, K. C. (1995). Food reward: Brain substrates of wanting and liking. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 20* (1), 1–25.
89. Perel, Mating in captivity.
90. Selterman, D., Gesselman, A. N., & Moors, A. C. (2019). Sexuality through the lens of secure base dynamics: Individual differences in sexploration. *Personality and Individual Differences, 147*, 229–236.
91. Manson, M. (2013). Sex and our psychological needs. Mark Manson. Retrieved from https://markmanson.net/sex-and-our-psychological-needs.
92. Meston, C. M., & Buss, D. M. (2007). Why humans have sex. *Archives of Sexual Behavior, 36* (4), 477–507.
93. Péloquin, K., Brassard, A., Delisle, G., & Bédard, M–M. (2013). Integrating the attachment, caregiving, and sexual systems into the understanding of sexual satisfaction. *Canadian Journal of Behavioral Science, 45* (3), 185–195.
94. Selterman, Gesselman, & Moors, Sexuality through the lens of secure base dynamics.
95. Impett, E. A., Gordon, A. M., & Strachman, A. (2008). Attachment and daily goals: A study of dating couples. *Personal Relationships, 15* (3), 375–390; Schachner, D. A., & Shaver, P. R. (2004). Attachment dimensions and sexual motives. *Personal Relationships, 11* (2), 179–195.
96. Péloquin, Brassard, Delisle, & Bédard, Integrating the attachment, caregiving, and sexual systems into the understanding of sexual satisfaction, p. 191.
97. Kashdan, T. B., et al. (2011). Effects of social anxiety and depressive symptoms on the frequency and quality of sexual activity: A daily process approach. *Behaviour Research and Therapy, 49* (5), 352–360.

98. Kaufman, S. B. (2017). The science of passionate sex. *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/the-science-of-passionate-sex; Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Bernard-Desrosiers, L., Guilbault, V., & Rajotte, G. (2017). Understanding the cognitive and motivational underpinnings of sexual passion from a dualistic model. *Journal of Personality and Social Psychology, 113* (5), 769–785.

99. May, R. (1969). Love & will. New York: W. W. Norton, p. 74.

100. Maslow, Motivation and personality, p. 188.

101. Debrot, A., Meuwly, N., Muise, A., Impett, E. A., & Schoebi, D. (2017). More than just sex: Affection mediates the association between sexual activity and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 43* (3), 287–299.

102. Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Stiksma, M., Milius, C. R., & McKnight, P. E. (2018). Sexuality leads to boosts in mood and meaning in life with no evidence for the reverse direction: A daily diary investigation. *Emotion, 18* (4), 563–576.

103. Rollo May Love & Will, pp. 96, 278.

104. Helgeson & Fritz, Unmitigated agency and unmitigated communion.

Глава 6. Цель

1. Hoffman, The right to be human, p. 219.

2. Hoffman, The right to be human, p. 220.

3. Hoffman, The right to be human, p. 219.

4. Burrows, L. (2013). Memory of Abraham Maslow faded, not forgotten. Brandeis Now. Retrieved from http://www.brandeis.edu/now/2013/may/maslow.html.

5. Lowry, The journals of A. H. Maslow, p. 93.

6. Maslow, A. H. (1965). Eupsychian management: A journal. Homewood, IL: Richard D. Irwin, Inc., and the Dorsey Press, p. 6.

7. Maslow. Eupsychian management.

8. Maslow, Eupsychian management, p. x.

9. Рут Бенедикт изложила свои идеи о синергетических культурах в серии лекций, прочитанных в колледже Брин-Мар в 1941 г., однако она не опубликовала свою рукопись на эту тему. Маслоу ужаснулся, когда узнал, что рукопись, которую она передала ему, существует в единственном экземпляре. «Я испугался, что она так и не опубликует ее, — написал Маслоу. — А Бенедикт, похоже, было все равно, опубликуют ее или нет. Меня испугало также то, что рукопись может пропасть». Его опасения оказались не беспочвенными. После кончины Бенедикт антрополог Маргарет Мид просмотрела все ее папки и документы, но рукописи по синергии не обнаружила. Поэтому Маслоу чувствовал себя обязанным поделиться всем, что он почерпнул из рукописи, и всесторонне развить идею синергии. Следует отметить, однако, что не все ученые считали, что он расширил идею Бенедикт именно в тех направлениях, которые она одобрила бы. Рене Энн Смит и Кеннет Фейгенбаум фактически утверждали, что «более поздняя работа [Маслоу] свидетельствует о непонимании им синергетического коллективного антропологического подхода Бенедикт и неправильном использовании понятия синергии для продвижения упрощенческой личностно-ориентированной психологической позиции, по большей части лишенной культурного контекста». Так или иначе, ясно, что Маслоу испытывал большую симпатию к Бенедикт и близко принимал идею важности синергии личности и культуры. См.: Maslow, The farther reaches of human nature (1993/1971, Chapter 14); Smith, R. A., & Feigenbaum, K. D. (2013). Maslow's intellectual betrayal of Ruth Benedict? *Journal of Humanistic Psychology, 53* (3), 307–321.
10. Smith & Feigenbaum, Maslow's intellectual betrayal of Ruth Benedict?
11. Maslow, Eupsychian management, p. 7.
12. Maslow, Eupsychian management, p. 103; Maslow, The farther reaches of human nature (1993/1971), chapter 14.
13. Maslow, Eupsychian management, p. 7.
14. Maslow, Eupsychian Management, p. 7.
15. Maslow, A. H., with Stephens, D. C., & Heil, G. (1998). Maslow on management. New York, NY: John Wiley & Sons, p. 6.
16. Maslow, Eupsychian management, p. 6.
17. Maslow, Eupsychian management, p. 6.

18. https://twitter.com/GretaThunberg/status/1167916944520908800?s=20.

19. Edge. (2016). The mattering instinct: A conversation with Rebecca Newberger Goldstein. Edge. Retrieved from https://www.edge.org/conversation/rebecca_newberger_goldstein-the-mattering-instinct.

20. Bugental, J. F. T. (1965). The search for authenticity: An existential-analytic approach to psychotherapy. New York: Holt, Rinehart and Winston, pp. 267–272.

21. Bugental, The search for authenticity: An existential-analytic approach to psychotherapy, pp. 267–272.

22. Maslow, The psychology of happiness. In Hoffman, Future visions (pp. 21–25).

23. Frankl, V. E. (1969). The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy. Cleveland: World Publishing Co.

24. Frankl, V. E. (1966). Self-transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology, 6* (2), 97–106.

25. Marseille, J. (1997). The spiritual dimension in logotherapy: Viktor Frankl's contribution to transpersonal psychology. *The Journal of Transpersonal Psychology, 29*, 1–12.

26. Frankl, V. E. (2006; originally published in 1946). Man's search for meaning. Boston: Beacon Press, p. 112.

27. Виктор Франкл оказал глубокое влияние на зарождающуюся гуманистическую психологию в 1950–1960-х гг. и, возможно, на представления Маслоу о самоактуализации. По словам Эдварда Хоффмана, биографа Маслоу, тот представил свою работу по самоактуализации группе ведущих экзистенциально-гуманистических психотерапевтов в Нью-Йорке в начале 1960-х гг. Среди присутствовавших были Франкл и Ролло Мэй. Оба дали ему полезные рекомендации, однако именно комментарии Франкла показались Маслоу особенно полезными. Франкл заметил, что самоактуализация происходит не в вакууме; человек всегда актуализируется в неразрывной связи с окружающими его людьми и обстоятельствами. Маслоу согласился с тем, что именно призыв к служению со стороны мира, а не просто внутреннее побуждение, является центральным аспектом самоактуализации. Это всего лишь догадка, но встреча, произошедшая непосредственно перед работой Маслоу в Non-Linear

Dynamics летом 1962 г., может быть одной из причин, по которым идея призыва так явно выделяется в летних заметках Маслоу.

28. Yaden, D. B., McCall, T. D., & Ellens, J. H. (Eds.). (2015). Being called: Scientific, secular, and sacred perspectives. Santa Barbara, CA: Praeger; Seligman, M. E. P. (2018). The hope circuit: A psychologist's journey from helplessness to optimism. New York: PublicAffairs.
29. Wrzesniewkski, A., McCauley, C., Rozin, P., & Schwartz, B. (1997). Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. *Journal of Research in Personality, 31* (1), 21–33.
30. Damon, W., & Bronk, K. C. (2007). Taking ultimate responsibility. In H. Gardner (Ed.), Responsibility at work: How leading professionals act (or don't act) responsibly (pp. 21–42). San Francisco: Jossey-Bass.
31. Kaufman, S. B. (2018). The path to purpose with William Damon. The Psychology Podcast. Retrieved from https://www.scottbarrykaufman.com/podcast/path-purpose-william-damon.
32. Fromm, E. (1955). The sane society. New York: Henry Holt.
33. Maslow, Toward a psychology of being, p. 9.
34. Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 51* (5), 1058–1068.
35. Hektner, J. M., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). Experience sampling method: Measuring the quality of everyday life. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
36. Sheldon, K. M. (2014). Becoming oneself: The central role of self-concordant goal selection. *Personality and Social Psychology Review, 18* (4), 349–365.
37. Tillich, P. (1957). Dynamics of faith. New York: Harper & Row.
38. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). On the self-regulation of behavior. New York: Cambridge University Press.
39. Sheldon, Becoming oneself.
40. Baer, J., Kaufman, J. C., & Baumeister, R. F. (2008). Are we free? Psychology and free will. New York: Oxford University Press; Harris, S. (2012). Free will. New York: Free Press.

41. Gollwitzer, P. M. (2012). Mindset theory of action phases. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & T. T. Higgins (Eds.), The handbook of theories of social psychology (Vol. 1, pp. 526–45). Thousand Oaks, CA: Sage Publications; Sheldon, Becoming oneself.

42. Hyland, M. E. (1988). Motivational control theory: An integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology, 55* (4), 642–651; Markus, H., & Ruvolo, A. (1989). Possible selves: Personalized representation of goals. In L. A. Pervin (Ed.), Goal concepts in personality and social psychology (pp. 211–241). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

43. Torrance, E. P. (1983). The importance of falling in love with "something." *Creative Child & Adult Quarterly, 8* (2), 72–78.

44. Torrance, The importance of falling in love with "something."

45. Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology, 68* (3), 531–543.

46. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55* (1), 68–78.

47. Rigby, C. S., & Ryan, R. R. (2018). Self-determination theory in human resource development: New directions and practical considerations. *Advances in Developing Human Resources, 20* (2), 133–147; Rogers, Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory.

48. Sheldon, Becoming oneself.

49. Sheldon, Becoming oneself.

50. Grant, A. M. (2008). Does intrinsic motivation fuel the prosocial fire? Motivational synergy in predicting persistence, performance, and productivity. *Journal of Applied Psychology, 93* (1), 48–58.

51. Epstein, S. (2014). Cognitive-experiential theory: An integrative theory of personality. New York: Oxford University Press.

52. What the research says about character strengths. VIA Institute on Character. Retrieved from https://www.viacharacter.org/research/findings.

53. Kaufman, S. B. (2013). What is talent — and can science spot what we will be best at? *The Guardian*. Retrieved from https://www.theguardian.

com/science/2013/jul/07/can-science-spot-talent-kaufman; Kaufman, Ungifted; Niemiec & McGrath, The power of character strengths.

54. Kruglanski, A., Katarzyna, J., Webber, D., Chernikova, M., & Molinario, E. (2018). The making of violent extremists. *Review of General Psychology, 22* (1), 107–120.

55. Frimer, J. A., Walker, L. J., Lee, B. H., Riches, A., & Dunlop, W. L. (2012). Hierarchical integration of agency and communion: A study of influential moral figures. *Journal of Personality, 80* (4), 1117–1145; Walker, L. J., & Frimer, J. A. (2007). Moral personality of brave and caring exemplars. *Journal of Personality and Social Psychology, 93* (5), 845–860.

56. Colby, A., & Damon, W. (1994). Some do care: Contemporary lives of moral commitment. New York: Free Press.

57. Frimer, J. A., Biesanz, J. C., Walker, L. J., & MacKinlay, C. W. (2013). Liberals and conservatives rely on common moral foundations when making moral judgments about influential people. *Journal of Personality and Social Psychology, 104* (6), 1040–1059; Haidt, J. (2012). The righteous mind: Why good people are divided by politics and religion. London: Allen Lane.

58. Kuszewski, A. (2011). Walking the line between good and evil: The common thread of heroes and villains. *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/walking-the-line-between-good-and-evil-the-common-thread-of-heroes-and-villains.

59. Frimer, J. A., Walker, L. J., Dunlop, W. L., Lee, B. H., & Riches, A. (2011). The integration of agency and communion in moral personality: Evidence of enlightened self-interest. *Journal of Personality and Social Psychology, 101* (1), 149–163.

60. Quote on pp. 1139–1140 of Frimer, J. A., Walker, L. J., Lee, B. H., Riches, A., & Dunlop, W. L. (2012). Hierarchical integration of agency and communion: A study of influential moral figures. *Journal of Personality, 80*, 1117–1145.

61. Frimer, Walker, Lee, Riches, & Dunlop, Hierarchical integration of agency and communion.

62. Grant, Does intrinsic motivation fuel the prosocial fire?

63. Kaufman, S. B. (2018). How to be an optimal human with Kennon Sheldon. The Psychology Podcast. Retrieved from https://scottbarrykaufman.com/podcast/optimal-human-kennon-sheldon.

64. Nasby, W., & Read, N. W. (1997). The life voyage of a solo circumnavigator: Integrating theoretical and methodological perspectives. *Journal of Personality, 65* (4), 785–1068, p. 976.

65. Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review, 70,* 35–36.

66. Благодарю Джордин Фейнголд за создание этих примеров.

67. Duffy, R. D., Allan, B. A., Autin, K. L., & Douglass, R. P. (2014). Living a calling and work well-being: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology, 61* (4), 605–615; Hall, D. T., & Chandler, D. E. (2005). Psychological success: When the career is a calling. *Journal of Organizational Behavior, 26* (2), 155–176; Vianello, M., Galliani, E. M., Rosa, A. D., & Anselmi, P. (2019). The developmental trajectories of calling: Predictors and outcomes. *Journal of Career Assessment*. https://doi.org/10.1177/1069072719831276.

68. Vianello, Galliani, Rosa, & Anselmi, The developmental trajectories of calling.

69. Kaufman, Ungifted.

70. O'Keefe, P. A., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2018). Implicit theories of interest: Finding your passion or developing it? *Psychological Science, 29* (10), 1653–1664.

71. Duckworth, A. (2018). Grit: The power of passion and perseverance. New York: Scribner; Miller, C. A. (2017). Getting grit: The evidence-based approach to cultivating passion, perseverance, and purpose. Boulder, CO: Sounds True.

72. Q&A. Angela Duckworth. Retrieved from https://angeladuckworth.com/qa.

73. Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92* (6), 1087–1101.

74. Kaufman, S. B. (2016). Review of Grit: The power of passion and perseverance. *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/review-of-grit-the-power-of-passion-and-perseverance.

75. Manuscript in preparation by Scott Barry Kaufman, Reb Rebele, and Luke Smillie.

76. Epstein, D. (2019). Range: Why generalists triumph in a specialized world. New York: Riverhead Books.

77. Equanimity. Insight Meditation Center. Retrieved from https://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/equanimity.

78. Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science & Medicine, 36* (6), 725–33; Kaufman, S. B. (2016). Grit and authenticity. *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/grit-and-authenticity; Vainio, M. M., & Daukantaité, D. (2015). Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity. *Journal of Happiness Studies, 17* (5), 2119–2147.

79. Maslow, Toward a psychology of being, p. 131.

80. Vallerand, R. J., et al. (2003). Les passions de l'ame: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85* (4), 756–767.

81. Vallerand, R. J., & Rapaport, M. (2017). The role of passion in adult self-growth and development. In M. L. Wehmeyer, K. A. Shogren, T. D. Little, & S. J. Lopez (Eds.), Development of self-determination through the life-course (pp. 125–143). New York: Springer.

82. Schellenberg, B. J. I., et al. (2018). Testing the dualistic model of passion using a novel quadripartite approach: A look at physical and psychological well-being. *Journal of Personality, 87* (2), 163–180.

83. Vallerand, R. J. (2017). On the two faces of passion: The harmonious and the obsessive. In P. A. O'Keefe & J. M. Harackiewicz (Eds.), The science of interest (pp. 149–173). New York: Springer.

84. Carpentier, J., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2012). Ruminations and flow: Why do people with a more harmonious passion experience higher well-being? *Journal of Happiness Studies, 13* (3), 501–518.

85. Schellenberg et al. (2018). Testing the dualistic model of passion using a novel quadripartite approach; Vallerand & Rapaport, The role of passion in adult self-growth and development. In Wehmeyer, Shogren, Little, & Lopez, Development of self-determination through the life-course.

86. Niemiec & McGrath, The power of character strengths.

87. Proyer, R. T., Ruch, W., and Buschor, C. (2013). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies, 14* (1), 275–292, doi: 10.1007/s10902–012–9331–9; Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths-vs. a lesser strengths-intervention. *Frontiers in Psychology, 6,* https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00456; What the research says about character strengths. VIA Institute on Character; Jessie. (2016). Is there anything special about using character strengths? *Mindful Psych*. Retrieved from http://mindfulpsych.blogspot.com/2016/03/is-there-anything-special-about-using_14.html.

88. Kaufman, S. B. (2015). Which character strengths are most predictive of well-being? *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-character-strengths-are-most-predictive-of-well-being.

89. Bryant, F. B., & Cvengros, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology, 23* (2), 273–302.

90. Lopez, S. J. (2014). Making hope happen: Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Books; Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development 73* (3), 355–60, https://doi.org/10.1002/j.1556–6676.1995.tb01764.x; Kaufman, S. B. (2011). The will and ways of hope. *Psychology Today*. Retrieved from https://www.psychologytoday.com/us/blog/beautiful-minds/201112/the-will-and-ways-hope. См. также https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/2-beautiful-minds-we-lost-in-2016/.

91. Snyder, Conceptualizing, measuring, and nurturing hope.

92. Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*, 865–878.

93. Kashdan & Rottenberg. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health, 865–878; Visser, P. L., Loess, P. Jeglic, E. L., & Hirsch, J. K. (2013). Hope as a moderator of negative life events and depressive symptoms in a diverse sample. *Stress and Health, 29* (1), 82–88.

94. Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Machell, K. A. (2016). Personality strengths as resilience: A one-year multiwave study. *Journal of Personality, 85* (3), 423–434.

95. Arnold, J. A., Arad, S., Rhoades, J. A., & Drasgow, F. (2000). The empowering leadership questionnaire: The construction and validation of a new scale for measuring leader behaviors. *Journal of Organizational Behavior, 21* (3), 249–269; Bono, J. E., & Judge, T. A. (2018). Self-concordance at work: Toward understanding the motivational effects of transformational leaders. *Academy of Management, 46* (5), 554–571; Hon, A. H. Y. (2011). Enhancing employee creativity in the Chinese context: The mediating role of employee self-concordance. *International Journal of Hospitality Management, 30* (2), 375–384.

96. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11* (4), 227–268.

97. Sheldon, K. M., et al. (2018). Freedom and responsibility go together: Personality, experimental, and cultural demonstrations. *Journal of Research in Personality, 73*, 63–74.

98. Hon, Enhancing employee creativity in the Chinese context.

99. Rigby & Ryan, Self-determination theory in human resource development.

100. Grant, Does intrinsic motivation fuel the prosocial fire?; Rigby & Ryan, Self-determination theory in human resource development.

101. Woodman, R. W., Sawyer, J. E., & Griffin, R. W. (1993). Toward a theory of organizational creativity. *Academy of Management Review, 18* (2), 293–321.

102. George, J. M. (2007). Creativity in organizations. *Academy of Management Annals, 1*, 439–477; Hon, Enhancing employee creativity in the Chinese context; Wong, S., & Pang, L. (2003). Motivators to creativity in the hotel industry: Perspectives of managers and supervisors. *Tourism Management, 24* (5), 551–559; Woodman, Sawyer, & Griffin, Toward a theory of organizational creativity; Zhou, J., & Shalley, C. E. (2003). Research on employee creativity: A critical review and directions for future research. *Research in Personnel and Human Resources Management, 22*, 165–217.

103. Berg, J. M., Dutton, J. E., & Wrzesniewski, A. (2007). What is job crafting and why does it matter? Michigan Ross School of Business, Center for Positive Organizational Scholarship; Berg, J. M., Dutton, J. E., & Wrzesniewski, A. (2013). Job crafting and meaningful work. In B. J. Dik, Z. S. Byrne, & M. F. Steger (Eds.), Purpose and meaning in the workplace (pp. 81–104). Washington, DC: American Psychological Association; Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review, 26* (2), 179–201.

104. Berg, Dutton, & Wrzesniewski, What is job crafting and why does it matter?

105. Berg, J. M., Grant, A. M., & Johnson, V. (2010). When callings are calling: Crafting work and leisure in pursuit of unanswered occupational callings. *Organization Science, 21* (5), 973–994.

106. Maslow, Toward a psychology of being, p. 10.

107. Wrosch, C., Miller, G. E., Scheier, M. F., & de Pontet, S. B. (2007). Giving up on unattainable goals: Benefits for health? *Personality and Social Psychology Bulletin, 33* (2), 251–265.

108. Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging, 5* (1), 58–67; Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review, 97* (1), 19–35; Carver & Scheier, On the self-regulation of behavior; Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review, 102* (2), 284–304; Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review, 82* (1), 1–25; Nesse, R. M. (2000). Is depression an adaptation? *Archives of General Psychiatry, 57* (1), 14–20.

109. Wrosch, C., Scheier, M. F., Miller, G. E., Schulz, R., & Carver, C. S. (2003). Adaptive self-regulation of unattainable goals: Goal disengagement, goal reengagement, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29* (12), 1494–1508.

110. Grogan, J. (2012). Encountering America: Humanistic psychology, sixties culture, and the shaping of the modern self. New York: Harper Perennial.

111. Michael Murphy, personal correspondence, May 10, 2018.

112. Фен — интересный человек, заслуживающий отдельного разговора. Он выполнял роль бухгалтера (ведущего учет финансов на счетах), «банщика в купальне» и «помешанного даосиста» с того момента, как источники приобрели известность. Родившийся в богатой буддистской семье в Китае (его отец был одним из основателей Банка Китая), Фен перебрался в Соединенные Штаты и получил степень магистра международных финансов в Школе бизнеса Уортона при Пенсильванском университете. После окончания учебы в университете Фен скитался по стране, непродолжительно жил в общине квакеров, а потом в грузинской коммуне как раз в то время, когда было принято решение по делу о расовой сегрегации «Браун против Совета по образованию Топики, штат Канзас». В середине 1950-х гг. Фен подался на Запад, водил компанию с Джеком Керуаком, преподавал даосизм и переводил китайских классиков для философа Алана Уотса. Уотс считал Фена «стоящим человеком» и рекомендовал его поклонникам бита и даосизма из набиравшего популярность движения хиппи.

    Фена заинтересовало духовное движение, которое тогда началось в Северной Калифорнии и вскоре распространилось по всему миру. По словам Уотса, «между, скажем, 1958 и 1970 гг. огромная волна духовной энергии в виде поэзии, музыки, философии, изобразительного искусства, религии, коммуникационных приемов на радио, телевидении, в кинематографе, танцах, театре и новом образе жизни захлестнула [Сан-Франциско] его пригороды, потом всю Америку и мир в целом». В начале 1960-х гг. Фен подружился с Ричардом Прайсом и Майклом Мерфи, основателями гостиницы Hot Springs, а потом и Института Эсален. Он втянулся в растущее «движение за развитие человеческого потенциала», вдохновляемого гуманистической психологией. Тогда книга Маслоу «По направлению к психологии бытия» только что вышла в свет, и идеи самоактуализации и пиковых переживаний оказались очень близкими молодому сообществу Эсален. Они хорошо подходили к его собственной идее развития человеческого потенциала и духовности. Книга Маслоу, кроме того, придавала его идее академическую узаконенность. Как Джеффри Крипал отмечает в своей книге «Эсален: американцы и религия отсутствия религии» (Esalen: American and the Religion of No Religion): «Казалось, словно Абрахам Маслоу и его книга появились на культурном горизонте специально для них».

113. Hoffman, The right to be human.

114. Hoffman, The right to be human.

115. Grogan, Encountering America, p. 158.

116. Hoffman, The right to be human, p. 276.

117. Murphy, personal correspondence, May 10, 2018. В дневниковой записи, датированной 30 апреля 1970 г., Маслоу описывает свои отношения с Мерфи как характеризующиеся «самораскрытием», «взаимной близостью» и прямотой. Аналогично в другой записи Мерфи характеризуется как «оторванный от жизни, однако подлинно открытый, любознательный, не привязанный к системе» — такое описание явно соответствует глубинному внутреннему духу Маслоу (запись в дневнике от 19 сентября 1967 г.).

Часть III. Здоровая трансценденция

1. Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait, p. 10.
2. Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait, p. 11.
3. Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait, p. 12.
4. Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait, pp. 14–5.
5. Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait, p. 16.
6. Ричард Лаури так охарактеризовал стиль работ Маслоу: «Хорошо это или плохо, но его стиль всегда был стилем человека, который чувствовал, что у него есть что сказать миру, и который, понимая, насколько коротка наша жизнь, не мог позволить себе тратить время на светские любезности. Какими бы ни были достоинства и недостатки Маслоу, он всегда оставался чрезвычайно страстным и честным человеком. Впрочем, возможно, временами его страстность принимала облик заносчивости; а его честность порою смахивала на наивность. Но, несмотря на это, он был человеком, который воспринимал себя, свою работу и окружающий мир с бесхитростной серьезностью. Его работа по Эмерсону была лишь первой в бесконечной череде случаев, когда он выражал отвращение, любил, изучал или искал что-то со всей той страстностью, что жила в нем». См.: Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait, p. 16.

Глава 7. Пиковые переживания

1. Hoffman, The right to be human.
2. Be You Fully. (2016, May 24). Abraham Maslow on Peak Experiences [Video file]. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=z-cOHMGe7lYg.
3. Be You Fully. Abraham Maslow on Peak Experiences.
4. James, W. (1902). The varieties of religious experience. Cambridge, MA: Harvard University Press.
5. Hoffman, The right to be human, p. 224.
6. Hoffman, The right to be human, p. 224.
7. Maslow, A. H. (1957). Cognition of being in the peak experience. *The Journal of Genetic Psychology, 94*, 43–66.
8. Maslow, Cognition of being in the peak experience, p. 43.
9. Maslow, Cognition of being in the peak experience, p. 52.
10. Maslow, Cognition of being in the peak experience, p. 64.

11. Маслоу очень расстраивало то, что об этом моменте так часто забывают. В своем дневнике 2 декабря 1967 г. он сделал такую запись: «Большой вопрос на сегодняшней [конференции по трансценденции] с философами: как лучше всего доказать действительность “реальности”, воспринятой в пиковых переживаниях? Я подчеркивал необходимость их последующего признания и подтверждения с помощью науки, логики, доводов и т. п., иначе говоря, признания того, что какие-то из этих откровений являются правильными, а какие-то неправильными. Однако до них, похоже, это так и не дошло. Я недостаточно убедительно говорил? Также приплели сюда вопрос: почему это я не доверяю “откровениям” нацистов? Они, похоже, убеждены, что я возвеличиваю переживания и называю их безусловно достоверными. Я так и не смог выбить это из их голов. Нужно проработать это поглубже. Примеры исследований, которые подтверждают эти озарения и которые не подтверждают».

12. Maslow, Cognition of being in the peak experience, p. 65.
13. Maslow, Cognition of being in the peak experience, p. 65.

14. Maslow, Cognition of being in the peak experience, p. 62.

15. Маслоу был настолько захвачен идеей переосмысления своего определения самоактуализации, что написал: «Мы можем определить [самоактуализацию] как эпизод или озарение, в котором способности человека соединяются особенно эффективным и приносящим сильную радость образом и в котором он становится более интегрированным и менее раздробленным, более открытым опыту, более своеобразным, более экспрессивным, или спонтанным, или полноценно функционирующим, более креативным, более веселым, более активно преодолевающим свое эго, более независимым от своих низших потребностей и т. д. Он становится в таких эпизодах в большей мере собой, более полно реализующим свои потенциальные возможности, становится ближе к сути своего бытия».

16. Maslow, Cognition of being in the peak experience, p. 62.

17. Изучая личную переписку Маслоу с коллегами в то время, я наткнулся на письмо от известного психолога Гордона Олпорта с упоминанием лекции по пиковым переживаниям под названием «Два типа когнитивной деятельности и их интеграция», которая была прочитана 2 апреля 1957 г. С учетом сходства их подходов к изучению личности — Олпорта интересовало изучение личности как единого целого и зрелой религиозности — немного неожиданным оказался энтузиазм, с которым Олпорт воспринял эту лекцию Маслоу по пиковым переживаниям. Он написал Маслоу: «Какое сильное впечатление производит ваша работа! Знали бы вы, сколько граней она открыла мне. Спасибо, что написали ее». В свою очередь он советовал Маслоу привести его понятие пикового переживания «ближе к литературе по мистицизму». Трудно сказать, насколько предложение Олпорта повлияло на последующие представления Маслоу и его работы по связи пиковых переживаний и религии, однако очень заманчиво предположить, что Олпорт сыграл ключевую, но пока нераскрытую роль.

18. Maslow, A. H. (1964). Religions, values, and peak experiences. Columbus, OH: Ohio State University Press.

19. Maslow, Religions, values, and peak experiences, p. 19.

20. David Yaden, personal correspondence.

21. David Yaden, personal correspondence.

22. Newberg, A., et al. (2001). The measurement of regional cerebal blood flow during the complex cognitive task of mediation: A preliminary SPECT study. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 106* (2), 113–122; Newberg, A. B., & Iversen, J. (2003). The neural basis of the complex mental task of meditation: Neurotransmitter and neurochemical considerations. *Medical Hypotheses, 61* (2), 282–291.

23. Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W., Vago, D. R., & Newberg, A. B. (2017). The varieties of self-transcendent experience. *Review of General Psychology, 21* (2), 143–160.

24. List adapted from Levin, J., & Steele, L. (2005). The transcendent experience: Conceptual, theoretical, and epidemiologic perspectives. *Explore, 1* (2), 89–101.

25. Azari, N. P., et al. (2001). Neural correlates of religious experience. *The European Journal of Neuroscience, 13* (8), 1649–1652; Beauregard, M., & Paquette, V. (2006). Neural correlates of a mystical experience in Carmelite nuns. *Neuroscience Letters, 405* (3), 186–190; Farrer, C., & Frith, C. D. (2002). Experiencing oneself vs. another person as being the cause of an action: The neural correlates of the experience of agency. *NeuroImage, 15* (3), 596–603; Johnstone, B., Bodling, A., Cohen, D., Christ, S. E., & Wegrzyn, A. (2012). Right parietal lobe-related "selflessness" as the neuropsychological basis of spiritual transcendence. *International Journal for the Psychology of Religion, 22* (4), 267–284.

26. d'Aquili, E., & Newberg, A. B. (1999). The mystical mind: Probing the biology of religious experience. Minneapolis: Fortress Press.

27. Sagan, C. (2011). Pale blue dot: A vision of the human future in space. New York: Ballantine Books.

28. Newberg, A. B., & d'Aquili, E. G. (2000). The neuropsychology of religious and spiritual experience. *Journal of Consciousness Studies, 7* (11–12), 251–266.

29. Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology, 56* (5), 815–822; Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row; Kotler, S. (2014). The rise of Superman: Decoding the science of ultimate human performance. New York: Houghton Mifflin Harcourt; Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination

theory. *The Journal of Social Psychology, 139* (3), 355–368; Walker, C. J. (2008). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone? *The Journal of Positive Psychology, 5,* 3–11.

30. Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). Altered traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body. New York: Avery.

31. Watkins, P. C. (2013). Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation. New York: Springer; Emmons, R. A. (2013). Gratitude works!: A 21-day program for creating emotional prosperity. San Francisco: Jossey-Bass; Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). The psychology of gratitude. New York: Oxford University Press.

32. Fredrickson, Love 2.0; Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (Eds.). (2019). The new psychology of love (2nd ed.). New York: Cambridge University Press.

33. Schneider, K. (2004). Rediscovery of awe: Splendor, mystery and the fluid center of life. St. Paul: Paragon House; Yaden, D. B., et al. (2018). The development of the Awe Experience Scale (AWE-S): A multifactorial measure for a complex emotion. *The Journal of Positive Psychology, 14* (4), 474–488.

34. Belzak, W. C. M., Thrash, T. M., Sim, Y. Y., & Wadsworth, L. M. (2017). Beyond hedonic and eudaimonic well-being: Inspiration and the self-transcendence tradition. In M. D. Robinson & M. Eid (Eds.), The happy mind: Cognitive contributions to well-being (pp. 117–138). New York: Springer; Erickson, T., & Abelson, J. L. (2012). Even the downhearted may be uplifted: Moral elevation in the daily life of clinically depressed and anxious adults. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31* (7), 707–728; Haidt, J. (2000). The positive emotion of elevation. *Prevention & Treatment, 3* (1); Shiota, M. N., Thrash, T. M., Danvers, A. F., & Dombrowski, J. T. (2014). Transcending the self: Awe, elevation, and inspiration. In M. M. Tugade, M. N. Shiota, & L. D. Kirby (Eds.), Handbook of positive emotions (pp. 362–377). New York: Guilford Press.

35. Kotler, S., & Wheal, J. (2018). Stealing fire: How Silicon Valley, the Navy SEALs, and maverick scientists are revolutionizing the way we live and work. New York: Dey Street; Newberg, A., & Waldman, M. R. (2017). How enlightenment changes your brain: The new science of transformation. New York: Avery.

36. Koenig, H., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). Handbook of religion and health (2nd ed.). New York: Oxford University Press; Yaden, D. B. et al. (2017). The noetic quality: A multimethod exploratory study. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, 4* (1), 54–62; Yaden, Haidt, Hood, Vago, & Newberg, The varieties of self-transcendent experience.

37. Yaden et al., The noetic quality.

38. James, The varieties of religious experience.

39. Yaden, D. B., et al. (2016). The language of ineffability: Linguistic analysis of mystical experiences. *Psychology of Religion and Spirituality, 8* (3), 244–252; Yaden et al., The noetic quality.

40. Leary, M. R., Diebels, K. J., Jongman-Sereno, K. P., & Hawkins, A. (2016). Perspectives on hypo-egoic phenomena from social and personality psychology. In K. W. Brown & M. R. Leary (Eds.), The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena (pp. 47–62). New York: Oxford University Press.

41. Leary, Diebels, Jongman-Sereno, & Hawkins, Perspectives on hypo-egoic phenomena from social and personality psychology. In Brown & Leary, The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena.

42. Engler, J. (1984). Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: Developmental stages in the representation of self. *Journal of Transpersonal Psychology, 16* (1), 25–61; Shaheen, J. (2004). Just as it is. *Tricycle*. Retrieved from https://tricycle.org/magazine/just-as-it-is.

43. Maslow, Peak experiences as acute identity experiences, p. 255.

44. Maslow, Peak experiences as acute identity experiences, p. 255.

45. Меня тоже заинтересовал этот парадокс, и я стал искать ответ в своих собственных данных. В процессе оценки своих характеристик по шкале самоактуализации я нашел подтверждение идеи о том, что самоактуализирующиеся люди чаще других испытывают пиковые переживания в повседневной жизни. Все бы ничего, но затем я обратил внимание на корреляцию между шкалой самоактуализации и новой шкалой, которую Яден создал для оценки склонности испытывать трансценденцию в повседневной жизни. Шкала Ядена включала в себя следующие два аспекта трансценденции: единство со всеми вещами (например, «Я часто ощущаю

полную связь со всем человечеством») и самоутрату (например, «Я часто испытываю переживания, в которых на мгновение теряю самоощущение»). Участников просят оценить, насколько часто они сталкиваются с каждым из этих аспектов в повседневной жизни. Я обнаружил, что и единство, и самоутрата положительно коррелируют с частотой пиковых переживаний в повседневной жизни. Вместе с тем если склонность к переживанию единства имела положительную корреляцию со всеми другими характеристиками самоактуализации — включая повышенные уровни аутентичности, чувства цели и человеколюбия, — то общая склонность к самоутрате, взятая сама по себе, была отрицательно связана с большинством других аспектов самоактуализации, включая аутентичность. См.: Kaufman, S. B. (2018). Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology,* https:/doi.org/10.1177/0022167818809187.

46. Maslow, Toward a psychology of being, p. 85.

47. Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion, 17* (2), 297–314.

48. Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 108* (6), 883–899; Gordon, A. M., et al. (2016). The dark side of the sublime: Distinguishing a threat-based variant of awe. *Journal of Social Psychology, 113* (12), 310–328; Bonner, E. T., & Friedman, H. L. (2011). A conceptual clarification of the experience of awe: An interpretative phenomenological analysis. *The Humanistic Psychologist, 39* (3), 222–235; Chirico, A., Yaden, D. B., Riva, G., & Gaggioli, A. (2016). The potential of virtual reality for the investigation of awe. *Frontiers in Psychology, 7,* Article ID 1766; Shiota, M. N., Keltner, D., & Mossman, A. (2007). The nature of awe: Elicitors, appraisals, and effects on self-concept. *Cognition and Emotion, 21* (5), 944–963.

49. Rudd, M., Vohs, K. D., & Aaker, J. (2012). Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being. *Psychological Science, 23* (10), 1130–1136; Krause, N., & Hayward, R. D. (2015). Assessing whether practical wisdom and awe of God are associated with life satisfaction. *Psychology of Religion and Spirituality, 7* (1), 51–59.

50. Rudd, Vohs, & Aaker, Awe expands people's perception of time, alters decision making, and enhances well-being.

51. Piff, Dietze, Feinberg, Stancato, & Keltner, Awe, the small self, and prosocial behavior; Prade, C., & Saroglou, V. (2016). Awe's effects on generosity and helping. *The Journal of Positive Psychology, 11* (5), 522–530.

52. Yang, Y., Yang, Z., Bao, T., Liu, Y., & Passmore, H-A. (2016). Elicited awe decreases aggression. *Journal of Pacific Rim Psychology, 10,* e11.

53. van Elk, M., Karinen, A., Specker, E., Stamkou, E., & Baas, M. (2016). "Standing in awe": The effects of awe on body perception and the relation with absorption. *Collabra, 2* (1), 4.

54. Van Cappellen, P., & Saroglou, V. (2012). Awe activates religious and spiritual feelings and behavioral intentions. *Psychology of Religion and Spirituality, 4* (3), 223–236.

55. Valdesolo, P., & Graham, J. (2014). Awe, uncertainty, and agency detection. *Psychological Science, 25* (1), 170–178.

56. Yaden et al., The development of the Awe Experience Scale (AWE-S).

57. Yaden et al., The development of the Awe Experience Scale (AWE-S).

58. Harrison, I. B. (1975). On the maternal origins of awe. *The Psychoanalytic Study of the Child,* 30, 181–195.

59. Graham, J., & Haidt, J. (2010). Beyond beliefs: Religions bind individuals into moral communities. *Personality and Social Psychology Review, 14* (1), 140–150.

60. de Botton, A. (2013). Religion for atheists: A non-believer's guide to the uses of religion. New York: Vintage.

61. TEDx Talks. (2016, June 20). "Open Wide and Say Awe," Katherine Maclean, TEDxOrcasIsland [Video file]. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=ZljALxpt3iU.

62. MacLean, K. A., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2011). Mystical experience occasioned by the hallucinogen psilocybin lead to increases in the personality domain of openness. *Journal of Psychopharmacology, 25* (11), 1453–1461.

63. Pollan, M. (2018). How to change your mind: What the new science of psychedelics teaches us about consciousness, dying, addiction, depression, and transcendence. New York: Penguin Press.

64. Yaden, D. B., et al. (2016). Of roots and fruits: A comparison of psychedelic and nonpsychedelic mystical experiences. *Journal of Humanistic Psychology, 57* (4), 338–353.

65. Griffiths, R. R., Richards, W. A., McCann, U., & Jesse, R. (2006). Psilocybin can occasion mystical-type experiences having substantial and sustained personal meaning and spiritual significance. *Psychopharmacology, 187* (3), 268–283; Griffiths, R., Richards, W., Johnson, M., McCann, U., & Jesse, R. (2008). Mystical-type experiences occasioned by psilocybin mediate the attribution of personal meaning and spiritual significance 14 months later. *Journal of Psychopharmacology, 22* (6), 621–632.

66. Griffiths, R. R., et al. (2016). Psilocybin produces substantial and sustained decreases in depression and anxiety in patients with life-threatening cancer: A randomized double-blind trial. *Journal of Psychopharmacology, 30* (12), 1181–1197; Grob, C. S., et al. (2011). Pilot study of psilocybin treatment for anxiety in patients with advanced-stage cancer. *Archives of General Psychiatry, 68* (1), 71–78.

67. Danforth, A. L., Struble, C. M., Yazar-Klosinski, B., & Grob, C. S. (2016). MDMA-assisted therapy: A new treatment model for social anxiety in autistic adults. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 64*, 237–249.

68. Errizoe, D., et al. (2018). Effects of psilocybin therapy on personality structure. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 138* (1), 368–378.

69. Katherine MacLean, personal correspondence, June 14, 2018.

70. Cosimano, M. (2014). Love: The nature of our true self. MAPS Bulletin Annual Report, 39–41. https://pdfs.semanticscholar.org/82bd/2468ba88d088146f4065658b02b7785b3603.pdf.

71. Hood, R. W. (1975). The construction and preliminary validation of a measure of reported mystical experience. *Journal for the Scientific Study of Religion, 14* (1), 29–41; Newberg, et al., The measurement of regional cerebral blood flow during the complex cognitive task of meditation; Zanesco, A. P., King, B. G., MacLean, K. A., & Saron, C. D. (2018). Cognitive aging and long-term maintenance of attentional improvements following meditation training. *Journal of Cognitive Enhancement, 2* (3), 259–275.

72. Griffiths, R. R., et al. (2018). Psilocybin-occasioned mystical-type experience in combination with meditation and other spiritual practices

produces enduring positive changes in psychological functioning and in trait measure of prosocial attitudes and behaviors. *Journal of Psychopharmacology, 32* (1), 49–69.

73. Shiota, Keltner, & Mossman, The nature of awe.

74. Harari, Y. N. (2017). Homo deus: A brief history of tomorrow. New York: HarperCollins.

75. Yaden, D. B., et al. (2016). The overview effect: Awe and self-transcendent experience in space flight. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, 3* (1), 1–11.

76. Harari, Homo deus.

77. Философ Дэвид Чалмерс приводит аналогичный аргумент. См.: Kaufman, S. B. (2017). Philosopher David Chalmers thinks we might be living in a simulated reality. The Psychology Podcast. Retrieved from https://scottbarrykaufman.com/podcast/philosopher-david-chalmers-thinks-we-might-be-living-in-a-simulated-reality.

78. Yaden, D. B., Eichstaedt, J. C., & Medaglia, J. D. (2018). The future of technology in positive psychology: Methodological advances in the science of well-being. *Frontiers in Psychology, 9,* https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00962.

79. Chirico, Yaden, Riva, & Gaggioli, The potential of virtual reality for the investigation of awe; Chirico, A., et al. (2017). Effectiveness of immersive videos in inducing awe: An experimental study. *Scientific Reports, 7* (1); Chirico, A. & Yaden, D. B. (2018). Awe: A self-transcendent and sometimes transformative emotion. In H. C. Lench (Ed.), The function of emotions: When and why emotions help us (pp. 221–233): New York: Springer; Chirico, A., Glaveanu, V. P., Cipresso, P., Riva, G., & Gaggioli, A. (2018). Awe enhances creative thinking: An experimental study. *Creativity Research Journal, 30* (2), 123–31.

80. Hallett, M. (2000). Transcranial magnetic stimulation and the human brain. *Nature, 406* (6792), 147–150.

81. Fregni, F., & Pascual-Leone, A. (2007). Technology insight: Noninvasive brain stimulation in neurology — perspectives on the therapeutic potential of rTMS and tDSC. *Nature Clinical Practice Neurology, 3*, 383–393.

82. Hamilton, R., Messing, S., and Chatterjee, A. (2011). Rethinking the thinking cap: Ethics of neural enhancement using noninvasive brain stimulation. *Neurology, 76* (2), 187–193; O'Reardon, J. P., et al. (2007). Efficacy and safety of transcranial magnetic stimulation in the acute treatment of major depression: A multisite randomized controlled trial. *Biological Psychiatry, 62* (11), 1208–1216; Smith, K. S., Mahler, S. V., Peciña, S., & Berridge, K. C. (2010). Hedonic hotspots: Generating sensory pleasure in the brain. In M. L. Kringelbach, & K. C. Berridge (Eds.), Pleasures of the Brain (pp. 27–49). New York: Oxford University Press; Medaglia, J. D., Zurn, P., Sinnott-Armstrong, W., & Bassett, D. S. (2017). Mind control as a guide for the mind. *Nature Human Behaviour, 1,* Article ID 0119, doi: 10.1038/s41562–017–0119; Medaglia, J. D., Yaden, D. B., Helion, C., & Haslam, M. (2019). Moral attitudes and willingness to enhance and repair cognition with brain stimulation. *Brain Stimulation, 12* (1), 44–53.

83. Berger, M. W. (2018). Brain stimulation decreases intent to commit assault. *Penn Today.* Retrieved from https://penntoday.upenn.edu/news/brain-stimulation-decreases-intent-commit-physical-sexual-assault.

84. Yaden, Eichstaedt, & Medaglia, The future of technology in positive psychology.

85. Nozick, R. (1974). Anarchy, state, and utopia. New York: Basic Books.

86. Maslow, The farther reaches of human nature, p. 271.

87. Kaufman, S. B. (2017). Your brain on enlightenment with Dr. Andrew Newberg. The Psychology Podcast. Retrieved from https://scottbarrykaufman.com/podcast/your-brain-on-enlightenment-with-dr-andrew-newberg.

88. Kaufman, S. B. (2018). Open wide and say awe with Katherine MacLean. The Psychology Podcast. Retrieved from https://scottbarrykaufman.com/podcast/open-wide-say-awe-katherine-maclean.

89. Maslow, A. H. (1966, November 22). Drugs — Critique. Maslow Papers, Box M 4448, Archives of the History of American Psychology, Cummings Center for the History of Psychology, University of Akron, Akron, OH.

90. Maslow, A. H. (1966, May 11). Письмо г-же Пауле Гордон от Маслоу, 11 мая 1966 г., где обсуждаются пиковые переживания и использование

психоделических препаратов в исследовании. Maslow Papers, Box M 4471, Archives of the History of American Psychology, Cummings Center for the History of Psychology, University of Akron, Akron, OH.

91. По словам Эдварда Хоффмана, когда Тимоти Лири приехал в Гарвард в 1960 г., между ним и Маслоу «установились дружеские отношения, и они проводили много времени вместе, обсуждая общие интересы в сфере креативности, высших психических функций и пиковых переживаний». В 1962 г. Маслоу даже участвовал вместе с Лири в подготовке дискуссии по пиковым переживаниям, вызванным психоделиками, а его дочь Эллен работала у Лири лаборантом. В сфере теории Маслоу поддерживал тщательные исследования, связанные с психоделиками. Однако он сам не хотел иметь дело с ними, и его очень беспокоило использование наркотических средств в качестве быстрого пути к самоактуализации. Он предупреждал, что злоупотребление ими приведет, скорее всего, к интеллектуальной деградации, бесцельности и оторванности от жизни, а не к самоактуализации. «Это слишком легко, — Маслоу говорил Лири во время их частых совместных обедов. — Чтобы испытать пиковое переживание, нужно попотеть». Лири подтрунивал над Маслоу: «Отлично, значит, ты, Эйб, хочешь попотеть? Ты действительно пойдешь пешком от Гарвардской площади до Университета Брандейса или поедешь на машине? Ты как-то говорил, что собираешься в Калифорнию в следующем месяце. Ты пойдешь туда пешком или полетишь на самолете? Ты ведь хочешь попотеть, не так ли?» См.: Hoffman, The right to be human (pp. 265–266). Maslow, A. H. (1963, October 24). Z. M. Schachter and Maslow, 1963, discussing various research implication of LSD and peak experiences. Maslow Papers, Folder LSD — drugs, Box M 4471, Archives of the History of American Psychology, Cummings Center for the History of Psychology, University of Akron, Akron, OH.; Maslow, A. H. (1963, October 24). Письмо раввину Залману Шахтеру. Maslow Papers, Folder LSD — drugs, Box M 449.7, Archives of the History of American Psychology, Cummings Center for the History of Psychology, University of Akron, Akron, OH.

92. Grogan, Encountering America.

93. Предисловие Уоррена Бенниса к новому изданию книги Maslow, A. H. (1998). Maslow on management. New York: Wiley, pp. x–xi.

Глава 8. Теория Z: к новым рубежам человеческой природы

1. Lowry, The journals of A. H. Maslow, p. 794.
2. Lowry, The journals of A. H. Maslow, pp. 798–799.
3. Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology, 10* (4), 302–317.
4. Frick, W. B. (2000). Remembering Maslow: Reflections on a 1968 interview. *Journal of Humanistic Psychology, 40* (2), 128–147, p. 142.
5. Maslow, The farther reaches of human nature, p. 271.
6. Maslow, The farther reaches of human nature, p. 271.
7. Заимствовано из Maslow, The farther reaches of human nature, pp. 273–85.
8. Дополнительно Маслоу сделал такое интригующее предположение: «Во избежание обиды со стороны слабых с их беспомощной завистью, не имеющих привилегий, менее способных и тех, кому требуется помощь, им нужно заплатить, но не деньгами, а "более высокими воздаяниями" и "метаоплатой". Это вытекает из принципов, изложенных здесь и в других местах. Они предполагают, что это должно понравиться как тем, кто самоактуализируется, так и тем, кто менее развит психологически, а также должно прекратить формирование взаимоисключающих и антагонистических классов или каст, которое мы наблюдаем на протяжении всей человеческой истории. Все, что нам нужно сделать, чтобы реализовать на практике такую постмарксистскую, постисторическую возможность, это научиться не платить чересчур много деньгами, т. е. ценить выше, а не ниже. Кроме того, необходимо лишить деньги их символичности, т. е. они не должны символизировать успех, быть основанием для уважения или любви. Эти изменения должны в принципе быть возможными, поскольку они уже согласуются с подсознательной высокой ценностью жизни для самоактуализирующихся людей. Характерно ли такое *Weltanschauung*, т. е. миропонимание, для трансцендеров или нет, еще предстоит выяснить. Возможно, это сможет помочь в формировании мира, где самых способных, самых пробужденных, самых

идеалистичных будут выбирать и любить как лидеров, как учителей, как очевидно благонамеренных и неэгоистичных авторитетов». В подтверждение этого исследование показало, что люди действительно готовы получать более низкую заработную плату за более значимую работу. Поэтому возможно установить «нематериальную» плату или как минимум *значимую* плату. См.: Hu, J., and Hirsch, J. B. (2017). Accepting lower salaries for meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 29, 1649.

9. Maslow, Toward a psychology of being.

10. В последние годы Аарон Вейдман с коллегами выяснил, что люди имеют два принципиально разных представления о скромности. Некоторые, когда их просят представить образ скромности, рисуют картины унижения и самоуничижения (Д-скромности). Те, для кого характерен высокий уровень такого самоуничижения, имеют низкое мнение о себе, ощущают смирение и свою ничтожность, пытаются избежать оценок со стороны других и питают глубокое отвращение к своим недостаткам. Для таких людей обычны повышенная стыдливость, замешательство, подчиненное поведение, незащищенное самоуважение и нейротизм. Другие люди представляют скромность — исследователь Пелин Кесебир считает их представление более близким к реальному смыслу понятия скромности — как точную оценку и принятие своих сильных и слабых сторон, отсутствие чувства собственного превосходства и самовлюбленности и сфокусированности на себе, а также реальную оценку мира вокруг себя. Для высокого уровня такой оценочной скромности (или Б-скромности) характерны высокая аутентичная гордость, престиж, субъектность, защищенное самоуважение, склонность к превознесению других, открытость опыту и более устойчивое чувство счастья. Хотя это пока не доказано путем тестирования, я предполагаю, что они также испытывают больше трансцендентных переживаний в повседневной жизни. См.: Weidman, A. C., Cheng, J. T., & Tracy, J. L. (2016). The psychological structure of humility. *Journal of Personality and Social Psychology, 114* (1), 153–178.

11. В книге «По направлению к психологии бытия» Маслоу описал Б-веселость так: «Дать описание этой Б-веселости крайне трудно, поскольку английский язык в этом плане очень ограничен (обычно он не дает возможности описать “высшие” субъективные переживания). Она имеет космическое или божественное качество,

отличается добродушием и определенно возвышается над враждебностью любого рода. Ее вполне можно назвать счастливой радостью, радостным энтузиазмом или восторгом. Она словно переливается через край от избытка чувств (у нее нет Д-мотивации). Она экзистенциальна в том смысле, что представляет собой восхищение как ничтожеством (слабостью), так и величием (силой) человеческого существа, она выше полярности доминирование-подчинение. У нее определенно есть признаки триумфа, а иногда, возможно, и облегчения. Она одновременно и зрелая, и ребячливая». (Toward a Psychology of Being, p. 123.)

12. Loevinger, J. (1976). Ego development: Conceptions and theories. San Francisco: Jossey-Bass; Erikson, E. H. (1982). The life cycle completed. New York: W. W. Norton; McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology, 62* (6), 1003–1015; Kegan, R. (1982). The evolving self. Cambridge, MA: Harvard University Press; Eriksen, K. (2006). The constructive developmental theory of Robert Kegan. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 14* (3), 290–298; Melvin, E., & Cook-Greuter, S. (Eds.). (2000). Creativity, spirituality, and transcendence: Paths to integrity and wisdom in the mature self. Stamford, CT: Ablex Publication Corporation; Pfaffenberger, A. H., Marko, P. W., & Combs, A. (2011). The postconventional personality. Albany: State University of New York Press; Wilber, K. (2000). Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy. Boston: Shambhala Publications; Cowan, C. C., & Todorovic, N. (Eds.). (2005). The never ending quest: Dr. Clare W. Graves explores human nature. Santa Barbara, CA: ECLET Publishing.

13. Kramer, D. A. (2000). Wisdom as a classical source of human strength: Conceptualization and empirical inquiry. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19* (1), 83–101; Staudinger, U. M., Lopez, D. F., & Baltes, P. B. (1997). The psychometric location of wisdom-related performance: Intelligence, personality, and more? *Personality and Social Bulletin, 23* (11), 1200–1214.

14. См.: Loevinger, J. (1976). Ego development: Conceptions and theories. San Francisco: Jossey-Bass; Erikson, E. H. (1982). The life cycle completed. New York: W. W. Norton; McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report,

behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology, 62* (6), 1003–1015; Kegan, R. (1982). The evolving self. Cambridge, MA: Harvard University Press; Eriksen, K. (2006). The constructive developmental theory of Robert Kegan. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 14* (3), 290–298; Melvin, E., & Cook-Greuter, S. (Eds.). (2000). Creativity, spirituality, and transcendence: Paths to integrity and wisdom in the mature self. Stamford, CT: Ablex Publishing; Pfaffenberger, A. H., Marko, P. W., & Combs, A. (2011). The postconventional personality. Albany: State University of New York Press; Wilbur, K. (2000). Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy. Boston: Shambhala Publications; Cowan, C. C., & Todorovic, N. (Eds.). (2005). The never ending quest: Dr. Clare W. Graves explores human nature. Santa Barbara, CA: ECLET Publishing.

15. Kramer, Wisdom as a classical source of human strength.
16. Kramer, Wisdom as a classical source of human strength.
17. Beaumont, S. L. (2009). Identity processing and personal wisdom: An information-oriented identity style predicts self-actualization and self-transcendence. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 9* (2), 95–115; Berzonsky, M. D. (1992). Identity style and coping strategies. *Journal of Personality, 60* (4), 771–788; Berzonsky, M. D., & Sullivan, C. (1992). Social-cognitive aspects of identity style: Need for cognition, experiential openness, and introspection. *Journal of Adolescent Research, 7* (2), 140–155; Kramer, Wisdom as a classical source of human strength; Kunzmann, U., & Baltes, P. B. (2003). Wisdom-related knowledge: Affective, motivational, and interpersonal correlates. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29* (9), 1104–1119; Staudinger, Lopez, & Baltes, The psychometric location of wisdom-related performance; Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology, 2* (4), 347–365.
18. Beaumont, Identity processing and personal wisdom.
19. Maslow, A. H. (1957). Alfred Korzybski memorial lecture: Two kinds of cognition and their integration. *General Semantic Bulletin*, 20 & 21, 17–22, p. 22.
20. Maslow, The farther reaches of human nature. *The Journal of Transpersonal Psychology,* p. 5.

21. Christakis, N. A. (2019). Blueprint: The evolutionary origins of a good society. New York: Little, Brown Spark; Fredrickson, *Love 2.0*; Friedman, H. L., & Hartelius, G. (Eds.). (2015). The Wiley-Blackwell handbook of transpersonal psychology. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell; Goleman & Davidson, Altered traits; Harari, Homo deus; Keltner, D. (2009). Born to be good: The science of a meaningful life. New York: W. W. Norton; Vaillant, Spiritual evolution. Harmony; Kotler & Wheal, Stealing fire; Newberg & Waldman, How enlightenment changes your brain.

22. Maslow, The farther reaches of human nature. *The Journal of Transpersonal Psychology,* p. 6.

23. Kaufman, Ungifted.

24. Maslow, The farther reaches of human nature (1969), p. 8.

25. Maslow, The farther reaches of human nature (1993/1971), p. 317.

26. Ericson & Abelson, Even the downhearted may be uplifted.

27. Maslow, The farther reaches of human nature. *The Journal of Transpersonal Psychology,* p. 6.

28. Maslow, The farther reaches of human nature. *The Journal of Transpersonal Psychology,* p. 8.

29. Maslow, Building a new politics based on humanistic psychology. In Hoffman, *Future visions* (pp. 147–152), p. 148.

30. Hirsh, J. B., DeYoung, C. G., Xiaowen, X., & Peterson, J. B. (2010). Compassionate liberals and polite conservatives: Associations of agreeableness with political ideology and moral values. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(5), 655–664; Waytz, A., Iyer, R., Young, L., and Haidt, J. (2019). Ideological differences in the expanse of the moral circle. *Nature Communications, 10,* doi: 10.1038/s41467–019–12227–0.

31. Hirsh, DeYoung, Xiaowen, & Peterson, Compassionate liberals and polite conservatives.

32. Mudde, C. (2004). The populist zeitgeist. *Government and Opposition,* 39, 541–563.

33. Judis, J. B., & Teixeira, R. (2004). The emerging democratic majority. New York: Scribner; Mudde, The populist zeitgeist; Taggart, P. (2000). Populism. Buckingham, UK: Open University Press.

34. Caprara, G. V., & Zimbardo, P. G. (2004). Personalizing politics: A congruency model of political preference. *American Psychologist, 59* (7), 581–594; Valkenburg, P. M., & Jochen, P. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication, 63* (2), 221–243; Kaufman, S. B. (2016). Donald Trump's real ambition. *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/donald-trump-s-real-ambition.

35. Dunn, K. (2013). Preference for radical right-wing populist parties among exclusive-nationalists and authoritarians. *Party Politics, 21* (3), 367–380; Kaufman, S. B. (2018). The personality trait that is ripping America (and the world) apart. *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/the-personality-trait-that-is-ripping-america-and-the-world-apart; Rooduijn, M. (2018). Populist appeal: Personality and anti-establishment communication. Retrieved from https://www.mzes.uni-mannheim.de/d7/en/events/populist-appeal-personality-and-anti-establishment-communication.

36. Maslow, Building a new politics based on humanistic psychology. In Hoffman, Future visions (pp. 147–152), p. 151.

37. Becker, E. (1997; originally published in 1973). Denial of death. New York: Free Press, p. 87.

38. Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2004). The cultural animal: Twenty years of terror management theory and research. In J. Greenberg, S. L. Koole, & T. Pyszczynski (Eds.), Handbook of experimental existential psychology (pp. 13–34). New York: Guilford Press.

39. Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1986). A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem. *Advances in Experimental Social Psychology, 24*, 93–159.

40. Feifel, H., & Nagy, V. T. (1981). Another look at fear of death. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 49* (2), 278–286.

41. Кроме того, одно из недавних исследований показало, что эффект значимости смерти, описанный ранее в литературе, может оказаться более трудновоспроизводимым, чем считалось прежде. См.: Sætrevik, B. & Sjåstad, H. (2019). A pre-registered attempt to replicate the mortality salience effect in traditional and novel measures, https://psyarxiv.com/ dkg53.

42. Leary, M. R., & Schreindorfer, L. S. (1997). Unresolved issues with terror management theory. *Psychological Inquiry, 8* (1), 26–29.

43. Yalom, Existential psychotherapy, p. 40.

44. Yalom, Existential psychotherapy, p. 31.

45. Yalom, Existential psychotherapy.

46. Yalom, Existential psychotherapy, p. 34.

47. Weiner, E. (2015). Bhutan's dark secret of happiness. *BBC Travel*. Retrieved from http://www.bbc.com/travel/story/20150408-bhutans-dark-secret-to-happiness.

48. Weiner, Bhutan's dark secret of happiness.

49. Cozzolino, P. J., Blackie, L. E. R., & Meyers, L. S. (2014). Self-related consequences of death fear and death denial. *Death Studies, 38* (6), 418–422; Lykins, E. L., Segerstrom, S. C., Averill, A. J., Evans, D. R., & Kemeny, M. E. (2007). Goal shifts following reminders of mortality: Reconciling posttraumatic growth and terror management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin, 33* (8), 1088–1099.

50. Kesebir, A quiet ego quiets death anxiety; Moon, H. G. (2019). Mindfulness of death as a tool for mortality salience induction with reference to terror management theory. *Religions, 10,* doi: 10.3390/rel10060353; Niemiec, C. P., Brown, K. W., Kashdan, T. B., Cozzolino, P. J., and Ryan, R. M. (2010). Being present in the face of existential threat: The role of trait mindfulness in reducing defensive responses to mortality salience. *Journal of Personality and Social Psychology, 99,* 344–365. Prentice, M., Kasser, T., & Sheldon, K. M. (2018). Openness to experience predicts intrinsic value shifts after deliberating one's own death. *Death Studies, 42* (4), 205–215.

51. Yalom, Existential psychotherapy, p. 45.

52. Yalom, Existential psychotherapy, p. 45.

53. Дэвид Брукс называет это «второй горой»: Brooks, D. (2019). The second mountain: The quest for a moral life. New York: Random House.

54. Krippner, The plateau experience, p. 119.

55. Lowry, The journals of A. H. Maslow, p. 1306.

56. Becker, Denial of death; Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (2015). The worm at the core: On the role of death in life. New York: Random House.

57. Lowry, The journals of A. H. Maslow, p. 998.

58. Маслоу в детстве особенно возмущала набожность его матери. Вот одна из очень красноречивых записей в дневнике Маслоу, датированная 16 апреля 1969 г.: «Великое откровение во время разговора за завтраком. Б. рассуждала о своей чистоте как о реакции в ответ на детское сквернословие и зловредность. Неожиданно до меня дошло, что это было точно так же и с моей матерью (и отцом тоже). То, что вызывало у меня крайнюю ненависть и неприятие, заключалось не только в ее физическом облике, но и в ее ценностях и взглядах на мир, ее скупости, ее абсолютном эгоизме, отсутствии любви ко всему остальному в мире, даже к собственному мужу и детям, ее нарциссизме… Я всегда удивлялся, откуда взялись мой утопизм, этический акцент, гуманизм, акцент на доброте, любви, дружбе и всем остальном. Я чувствовал на себе прямые последствия отсутствия материнской любви. Однако сама суть моей жизненной философии, всех моих исследований и теорий также брала начало в ненависти и в отвращении ко всему, что она символизировала, — я начал ненавидеть так рано, что никогда не пытался добиться любви, хотеть этой любви и ожидать ее. Как все просто, как очевидно — открыть это, когда тебе 61! И после всех этих сеансов психоанализа и самоанализа! И после всех разговоров о том, что Берта во многом против мировоззрения своих приемных родителей! Откровения никогда не прекращаются».

59. Heitzman, A. L. (2003). The plateau experience in context: An intensive in-depth psychobiographical case study of Abraham Maslow's "post-mortem life" (Doctoral dissertation). Saybrook Graduate School and Research Center.

60. Heitzman, The plateau experience in context, p. 251.

61. Ричард Лаури воспринимал противоречивую я-концепцию Маслоу аналогичным образом: «Какая-то часть его всегда была антисентиментальной, скептической, "реалистичной" и "научной"… Другая часть его, вечно мистическая, поэтическая, музыкальная, видящая "удивительные перспективы", могла без стеснения растрогаться до слез под влиянием красоты, радости или трагедии.

Человек, в котором уживаются две такие противоположные черты характера, склонен доводить одну из них до крайности, а потом превращаться в раскаявшегося грешника». См.: Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait, p. 15.

62. Heitzman, The plateau experience in context, p. 292.

63. Lowry, The journals of A. H. Maslow, p. 1284–285.

64. Heitzman, The plateau experience in context, p. 301.

65. Lowry, The journals of A. H. Maslow, p. 1256.

66. В письме У. А. Ашрани от 5 мая 1967 г. Маслоу написал: «Думаю, что предложенный вами термин “плато-переживания” великолепен, и с этого момента я буду использовать его для обозначения того, что сам называю “спокойным Б-познанием”. Очевидно, что оно приходит с возрастом, по крайней мере так было в моем случае. Сильные и наивысшие пиковые переживания, похоже, появляются все реже, в то время как “пробужденное” познание или объединяющее восприятие усиливается и даже становится произвольно управляемым. Ощущение счастья приобретает мягкий и постоянный характер и перестает быть острым и сильным». Для получения более обширной информации о зарождении понятия “плато-переживаний” у Маслоу см. Gruel, N. (2015). The plateau experience: An exploration of its origins, characteristics, and potential. *The Journal of Transpersonal Psychology, 47* (1), 44–63.

67. Heitzman, The plateau experience in context.

68. Krippner, The plateau experience, p. 113.

69. Maslow, A. H. (1970). Religions, values, and peak experiences. New York: Viking, p. xiv. (Paperback reissue of 1964 edition; preface added in 1970).

70. Krippner, The plateau experience, p. 114.

71. В своем описании жизни Карен Хорни и ее проблем — включая острую потребность в любви со стороны мужчин и противоречивое самовосприятие — психоаналитик Гарольд Келман (который лично был знаком с проблемами Хорни) отмечает: «Она творила несмотря на свои проблемы, благодаря своим проблемам и через свои проблемы». То же самое можно сказать и о Маслоу, и я бы добавил, что это можно сказать о всех нас. См.: Kelman, H. (1977).

Helping people: Karen Horney's psychoanalytic approach. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.

72. Heitzman, The plateau experience in context, p. 296.
73. Psychology Today (August 1970); International Study Project. (1972). Abraham H. Maslow: A memorial volume. Brooks/ Cole, p. 29.

Живите больше в Б-мире

1. Заимствовано из разделов «Жизнь в мире высших ценностей» и «Восстановление чувства благодарности» книги Hoffman, Future visions.

Послесловие. Снова «удивительные возможности и непостижимые глубины»

1. Я знал это, поскольку Дон Блоховиак любезно подсказал мне, где может находиться этот документ.
2. Maslow, A. H. (1969–1970). Chapter 2—The possibilities for human nature. Maslow Papers, Folder: Mostly Tapes "Rough"—Prop, Box M 4483, Archives of the History of American Psychology, Cummings Center for the History of Psychology, University of Akron, Akron, OH.
3. International Study Project, Abraham H. Maslow, p. 21.
4. Maslow, Chapter 2 — The possibilities for human nature.

Приложение I. Семь принципов становления целостной личности

1. Buhler, C. (1971). Basic theoretical concepts of humanistic psychology. *American Psychologist, 26* (4), 378–386.
2. Содержание этого раздела частично заимствовано из блога: Kaufman, S. B. (2019). Authenticity under fire. *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/authenticity-under-fire.
3. Rogers C. R., On becoming a person, p. 108.
4. Jongman-Sereno, K. P., & Leary, M. R. (2018). The enigma of being yourself: A critical examination of the concept of authenticity. *Review*

of General Psychology, http://dx.doi.org/10.1037/gpr0000157; Kaufman, Authenticity under fire; Kenrick, D. T., & Griskevicius, V. (2013). The rational animal: How evolution made us smarter than we think. New York: Basic Books; Kurzban, R. (2012). Why everyone (else) is a hypocrite: Evolution and the modular mind. Princeton, NJ: Princeton University Press.

5. Strohminger, N., Knobe, J., & Newman, G. (2017). The true self: A psychological concept distinct from the self. *Perspectives on Psychological Science, 12* (4), 551–560.

6. Jongman-Sereno, K., & Leary, M. R. (2016). Self-perceived authenticity is contaminated by the valence of one's behavior. *Self and Identity, 15* (3), 283–301.

7. Strohminger, Knobe, & Newman, The true self.

8. Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology, 86* (part 3), 359–375; Fleeson, W., & Wilt, J. (2010). The relevance of Big Five trait content in behavior to subjective authenticity: Do high levels of within-person behavioral variability undermine or enable authenticity achievement? *Journal of Personality, 78* (4), 1353–1382; Garcia, D., Nima, A. A., & Kjell, O. N. E. (2014). The affective profiles, psychological well-being, and harmony: environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life. *PeerJ*, doi: 10.7717/peerj.259; Lenton, A. P., Bruder, M., Slabu, L., & Sedikides, C. (2013). How does "being real" feel? The experience of state authenticity. *Journal of Personality, 81* (3), 276–289; Rivera, G. N., et al. (2019). Understanding the relationship between perceived authenticity and well-being. *Review of General Psychology, 23* (1), 113–126; Ryan & Deci, Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being; Sedikides, C., Lenton, A. P., Slabu, L., & Thomaes, S. (2019). Sketching the contours of state authenticity. *Review of General Psychology, 23* (1), 73–88; Vess, M. (2019). Varieties of conscious experience and the subjective awareness of one's "true" self. *Review of General Psychology, 23* (1), 89–98.

9. McAdams, D. P. (1996). Personality, modernity, and the storied self: A contemporary framework for studying persons. *Psychological Inquiry, 7* (4), 295–321; Ryan & Deci, Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being;

Vess, Varieties of conscious experience and the subjective awareness of one's "true" self; Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the big-five personality traits and its relation with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 73* (6), 1380–1393.

10. Baumeister, R. F., Ainsworth, S. E., & Vohs, K. D. (2016). Are groups more or less than the sum of their members? The moderating role of individual identification. *Behavioral and Brain Sciences, 39,* e137.

11. Baker, Z. G., Tou, R. Y. W., Bryan, J. L., & Knee, C. R. (2017). Authenticity and well-being: Exploring positivity and negativity in interactions as a mediator. *Personality and Individual Differences, 113,* 235–39; Baumeister, R. F. (2019). Stalking the truth self through the jungles of authenticity: Problems, contradictions, inconsistencies, disturbing findings — and a possible way forward. *Review of General Psychology, 23* (1), 143–154; Jongman-Sereno & Leary, Self-perceived authenticity is contaminated by the valence of one's behavior; Rivera et al., Understanding the relationship between perceived authenticity and well-being; Ryan & Deci, Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being; Schmader, T., & Sedikides, C. (2018). State authenticity as fit to environment: The implications of social identity for fit, authenticity, and self-segregation. *Personality and Social Psychology Review, 22* (3), 228–259.

12. Baker, Tou, Bryan, & Knee, Authenticity and well-being; Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Research and theory. *Advances in Experimental Psychology, 38,* 284–357; Sedikides, Lenton, Slabu, & Thomaes, Sketching the contours of state authenticity.

13. Baumeister, Stalking the truth self through the jungles of authenticity.

14. Baumeister, R. F. (1982). A self-presentational view of social phenomena. *Psychological Bulletin, 91* (1), 3–26.

15. Baumeister, Stalking the truth self through the jungles of authenticity, p. 150.

16. Christy, A. G., Seto, E., Schlegel, R. J., Vess, M., & Hicks, J. A. (2016). Straying from the righteous path and from ourselves: The interplay between perceptions of morality and self-knowledge. *Personality and*

Social Psychology Bulletin, 42 (11), 1538–1550; Jongman-Sereno & Leary, The enigma of being yourself; Strohminger, Knobe, & Newman, The true self.

17. Jongman-Sereno & Leary, The enigma of being yourself.

18. Goldman, B. M., & Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association, 5* (6), 18–20; Heppner, W. L., et al. (2008). Within-person relationships among daily self-esteem, need satisfaction, and authenticity. *Psychological Science, 19* (11), 1140–1145; Kernis & Goldman, A multicomponent conceptualization of authenticity; Liu, Y., & Perrewe, P. L. (2006). Are they for real? The interpersonal and intrapersonal outcomes of perceived authenticity. *International Journal of Work Organisation and Emotion, 1* (3), 204–214, doi:10.1504/IJWOE.2006.010788; Wood, Linley, Maltby, Baliousis, & Joseph, The authentic personality.

19. Rivera et al., Understanding the relationship between perceived authenticity and well-being.

20. Tiberius, V. (2015). Well-being, values, and improving lives. In S. Rangan (Ed.), Performance and progress: Essays on capitalism, business, and society (pp. 339–357). New York: Oxford University Press.

21. Yalom, I. (2005). The theory and practice of group psychotherapy (5th ed., pp. 77–98). New York: Basic Books; Yalom, Existential psychotherapy, pp. 265, 354.

22. Morgan, M. (2015). A glazed donut stack topped with melted cheese, a triple-meat combo and fried chicken hot dogs: The 10 most calorific burgers from around the world revealed. *Daily Mail*. Retrieved from https://www.dailymail.co.uk/femail/article-2998330/The-10-calorific-burgers-world-revealed.html.

23. Rogers, On becoming a person.

24. Vess, Varieties of conscious experience and the subjective awareness of one's "true" self.

25. Rogers, On becoming a person; Rogers, C. R. (1980). A way of being. New York: Houghton Mifflin Company.

26. Kierkegaard, S. (2013). The sickness unto death. Belmont, NC: Wiseblood Books, p. 19.

27. Rogers, On becoming a person.

28. Rogers, C. R. (1964). Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *The Journal of Abnormal and Social Psychology,* 68 (2), 160–167.

29. Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review, 2* (2), 143–153.

30. Sheldon, K. M., Arnt, J., & Houser-Marko, L. (2003). In search of the organismic valuing process: The tendency to move towards beneficial goal choices. *Journal of Personality, 71* (5), 835–869.

31. Sheldon, Arnt, & Houser-Marko, In search of the organismic valuing process.

32. Kaufman, Ungifted; Kaufman, S. B. (2018). Twice exceptional: Supporting and educating bright and creative students with learning difficulties. New York: Oxford University Press; Ryan, W. S., & Ryan, R. M. (2019). Toward a social psychology of authenticity: Exploring within-person variation in autonomy, congruence, and genuineness using self-determination theory. *Review of General Psychology, 23* (1), 99–112; Schmader & Sedikides, State authenticity as fit to environment.

33. Schmader & Sedikides, State authenticity as fit to environment.

34. Sheldon, K. M., & Krieger, L. S. (2004). Does legal education have undermining effects on law students?: Evaluating changes in motivation, values, and well-being. *Behavioral Sciences and the Law, 22* (2), 261–286.

35. Jongman-Sereno & Leary, The enigma of being yourself.

36. Kenrick & Griskevicius, The rational animal; Kurzban, Why everyone (else) is a hypocrite.

37. Carver & Scheier, On the self-regulation of behavior; DeYoung, C. G. (2015). Cybernetic Big Five Theory. *Journal of Research in Personality, 56,* 33–58; DeYoung, C. G., & Weisberg, Y. J. (2018). Cybernetic approaches to personality and social behavior. In K. Deaux & M. Snyder (Eds.), The Oxford handbook of personality and social psychology (2nd ed.) (pp. 387–413). New York: Oxford University Press; Weiner, N. (1961). Cybernetics or control and communication in the animal and the machine (Vol. 25). Cambridge, MA: MIT Press.

38. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50* (4), 370–396.

39. Kenrick & Griskevicius, The rational animal; Kurzban, Why everyone (else) is a hypocrite.

40. Griffiths, J. (2018). Swede dreams: Model, 25, wants world's biggest bum after having three Brazilian butt lifts in four years. *The Sun*. Retrieved from https://www.thesun.co.uk/fabulous/7978425/model-three-brazilian-butt-lifts-worlds-biggest-bum.

41. Reuben, A. (2017). Mental illness is far more common than we knew. *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/observations/mental-llness-is-far-more-common-than-we-knew.

42. Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist, 56* (3), 216–217.

43. Walsh, F. (2016). Strengthening family resilience (3rd ed.). New York: Guilford Press, p. 5.

44. Sternberg, R. J., & Weiss, K. (Eds.). (2008). The new psychology of love (1st ed.). New York: Cambridge University Press.

45. Fisher, H. The drive to love: The neural mechanism for mate selection. In Sternberg & Weiss, The new psychology of love (pp. 87–115). New York: Cambridge University Press, p. 106.

46. Fisher, The drive to love. In Sternberg & Weiss, The new psychology of love, p. 106.

47. Diamond, What does sexual orientation orient? A biobehavioral model distinguishing romantic love and sexual desire. *Psychological Review, 110* (1): 173–192.

48. Эта идея перекликается с работами Платона, где он замечает, что «все появляется таким образом, противоположности из своих противоположностей».

49. Horney, K. (1945). Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis. New York: W. W. Norton.

50. Horney, K. (1942). Self-analysis. New York: W. W. Norton, p. 57.

51. Horney, Self-analysis.

52. Vaillant, G. E. (1993). The wisdom of the ego. Cambridge, MA: Harvard University Press, pp. 1, 7.

53. Horney, Our inner conflicts, p. 242.

54. Обратите внимание на сходство с современными работами Брене Браун о чистосердечности: Brown, B. (2010). The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are. Center City, MN: Hazelden Publishing.

55. Horney, Self-analysis.

56. Maslow, Toward a psychology of being, p. 65.

57. Aaron Beck, personal communication.

58. Beck, A. Schizophrenia and depression. Aaron T. Beck Center for Recovery-Oriented Cognitive Therapy Research and Practice. Retrieved from https://aaronbeckcenter.org/projects/schizophrenia.

59. Pinker, S. (2002). The blank slate: The modern denial of human nature. New York: Penguin Books.

60. Kaufman, Ungifted; Zimmer, C. (2018). She has her mother's laugh: The powers, perversions, and potential of heredity. New York: Dutton.

61. На основоположников гуманистической психологии оказали сильное влияние европейские экзистенциальные философы, включая Альбера Камю, Симону де Бовуар, Мартина Хайдеггера, Карла Ясперса, Сёрена Кьеркегора, Габриэля Марселя, Мориса Мерло-Понти, Фридриха Ницше, Жан-Поля Сартра и Пауля Тиллиха. Действительность такова, что целый ряд специалистов в сфере гуманистической психологии называют себя «экзистенциально-гуманистическими» психологами и применяют различные аспекты экзистенциальной философии, например понятие смысла жизни и я-концепцию, в клинической практике.

    Но если основоположники гуманистической психологии соглашались с тем, что личностный рост предполагает активный процесс развития я-концепции, и с тем, что у нас зачастую больше свободы в развитии своего «я», чем можно предполагать, то многие из них не принимали жесткую позицию Сартра, в соответствии с которой «существование было более фундаментальным, чем сущность». Психологи-гуманисты, такие как Маслоу и Ролло Мэй, исходили из того, что другие формы «предначертания» — например,

культура, язык и биология — ограничивают диапазон, в котором мы вольны определять свое существование. См.: May, R. (1981). Freedom and destiny. New York: W. W. Norton. Прямо отвергая «экзистенциализм в духе Сартра», Маслоу написал в конце жизни неопубликованную работу, в которой говорил: «Аристотель, Спиноза, Фома Аквинский и другие утверждали в качестве базового закона бытия, что все имеет склонность и право стремиться к обретению своей собственной природы. Человек имеет “присущий своему виду характер”, своеобразие, “стремящееся к обретению собственной природы”, обретение своей собственной природы — это очень длительный и медленный процесс. Требуется вся жизнь, чтобы стать полноценным человеком, т. е. младенцу нужна вся жизнь, чтобы приблизиться и [обрести] свою собственную природу… по существу, это потенциал и, следовательно, его нужно актуализировать, реализовать». См.: van Deurzen et al., The Wiley world handbook of existential therapy; Maslow, A. H. (1969–1970). Axioms. Maslow Papers, Folder 6, Publications-drafts, Box M 4431, Archives of the History of American Psychology, Cummings Center for the History of Psychology, University of Akron, Akron, OH; Schneider & Krug, Existential-humanistic therapy.

62. Hounkpatin, H. O., Wood, A. M., Boyce, C. J., & Dunn, G. (2015). An existential-humanistic view of personality change: Co-occurring changes with psychological well-being in a 10 year cohort study, *Social Indicators Research, 121* (2), 455–470; Kaufman, S. B. (2016). Can personality be changed? *The Atlantic*. Retrieved from https://www.theatlantic.com/health/archive/2016/07/can-personality-be-changed/492956; Kaufman, S. B. (2016). Would you be happier with a different personality? *The Atlantic*. Retrieved from https://www.theatlantic.com/health/archive/2016/08/would-you-be-happier-with-a-different-personality/494720; Roberts, B. W., et al. (2017). A systematic review of personality trait change through intervention. *Psychological Bulletin, 143* (2), 117–141.

63. Kaufman, Can personality be changed?

64. Fleeson, W. (2001). Toward a structure- and process-integrated view of personality: Traits as density distributions of states. *Journal of Personality and Social Psychology, 80* (6), 1011–1027; Kaufman, Ungifted; Kaufman, S. B. (2019). Toward a new frontier in human intelligence: The person-centered approach. *Scientific American Blogs*. Retrieved

from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/toward-a-new-frontier-in-human-intelligence-the-person-centered-approach.

65. Little, B. R. (2014). Me, myself, and us: The science of personality and the art of well-being. New York: PublicAffairs.

66. Meindl, P., Jayawickreme, E., Furr, R. M. & Fleeson, W. (2015). A foundation beam for studying morality from a personological point of view: Are individual differences in moral behaviors and thoughts consistent? *Journal of Research in Personality, 59,* 81–92; Berger, D. M., & McGrath, R. E. (2018). Are there virtuous types? Finite mixture modeling of the VIA Inventory of Strengths. *The Journal of Positive Psychology, 14* (1), 77–85; Helzer, E. G., Fleeson, W., Furr, R. M., Meindl, P., & Barranti, M. (2016). Once a utilitarian, consistently a utilitarian? Examining principleness in moral judgment via the robustness of individual differences, *Journal of Personality, 85* (4), 505–517; Jayawickreme, E. & Fleeson, W. (2017). Does whole trait theory work for the virtues? In W. Sinnott-Armstrong & C. B. Miller (Eds.), Moral psychology: Virtue and character (5th ed.). (pp. 75–104). Cambridge, MA: MIT Press.

67. Berger & McGrath, Are there virtuous types?

68. Fleeson, W. (2004). Moving personality beyond the person-situation debate: The challenge and the opportunity of within-person variability. *Current Directions in Psychological Science, 13* (2), 83–87; Fleeson, W. (2017). The production mechanisms of traits: Reflections on two amazing decades. *Journal of Research in Personality, 69,* 4–12; Baumert, A., et al. (2017). Integrating personality structure, personality process, and personality development. *European Journal of Personality, 31* (5), 503–528.

69. Roberts, B. W., & Jackson, J. J. (2009). Sociogenomic personality psychology. *Journal of Personality, 76* (6), 1523–1544; Little, Me, myself, and us.

70. Kaufman, S. B. (2018). What happens when people are intentionally more open to new experiences? *Scientific American Blogs.* Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/what-happens-when-people-are-instructed-to-be-more-open-to-new-experiences; Kaufman, S. B. (2018). Can introverts be happy in a world that can't stop talking? Scientific American Blogs. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/can-introverts-be-happy-in-a-world-that-cant-stop-talking.

71. Cain, S. (2013). Quiet: The power of introverts in a world that can't stop talking. New York: Broadway Books.

72. Lawn, R. B., Slemp, G. R., Vella-Brodrick, D. A. (2018). Quiet flourishing: The authenticity and well-being of trait introverts living in the West depend on extroversion-deficit beliefs. *Journal of Happiness Studies, 20*, 2055–2075.

73. Hudson, N. W., Briley, D. A., Chopik, W. J., & Derringer, J. (2018). You have to follow through: Attaining behavioral change goals predicts volitional personality change. *Journal of Personality and Social Psychology*, http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000221; Kaufman, Can personality be changed?

74. McCabe, K. O., & Fleeson, W. (2012). What is extroversion for? Integrating trait and motivational perspectives and identifying the purpose of extroversion. *Psychological Science, 23* (12), 1498–1505; McCabe, K. O., & Fleeson, W. (2016). Are traits useful? Explaining trait manifestations as tools in the pursuit of goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 110* (2), 287–301.

75. David, S. (2016). Emotional agility: Get unstuck, embrace change, and thrive in work and life. New York: Avery; Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2016). Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life. New York: Routledge; Kashdan, T., & Biswas-Diener, R. (2014). The upside of your dark side: Why being your whole self — not just your "good" self — drives success and fulfillment. New York: Plume; Wong, What is existential positive psychology?; Wong, Positive psychology 2.0.

76. McNulty, J. K., & Fincham, F. D. (2011). Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being. *American Psychologist, 67* (2), 101–110; Shiota, M. N., et al. (2017). Beyond happiness: Building a science of discrete positive emotions. *American Psychologist, 72* (7), 617–643.

77. Rogers, C. R. (1962). Toward becoming a fully functioning person. In A. W. Combs (Ed.), Perceiving, behaving, becoming: A new focus for education. Washington, DC: National Education Association.

78. Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kaufman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology, 13* (4), 321–332.

79. The dark horse project. Laboratory for the Science of Individuality. Retrieved from https://lsi.gse.harvard.edu/dark-horse.

80. Rose, T., & Ogas, O. (2018). Dark horse: Achieving success through the pursuit of fulfillment. New York: HarperOne; Stulberg, B. (2018). The dark horse path to happiness. Outside Online. Retrieved from https://www.outsideonline.com/2373876/three-steps-happiness.

81. Rogers, On becoming a person, p. 105.

82. Rogers, On becoming a person, p. 106.

83. Bohart, A. C., Held, B. S., Mendelowitz, E., & Schneider, K. J. (Eds.). (2013). Humanity's dark side: Evil, destructive experience, and psychotherapy. Washington, DC: American Psychological Association; May, R. (1982). The problem of evil: An open letter to Carl Rogers. *Journal of Humanistic Psychology, 22* (3), 10–21, p. 15.

84. May, The problem of evil, p. 15.

85. May, Love & will, p. 123.

86. May, Love & will, p. 123.

87. Как Мэй написал в книге «Любовь и воля», «концепция нечистого духа кажется такой неприемлемой не сама по себе, а из-за нашего стремления отрицать то, что она обозначает. Это сильный удар по нашему нарциссизму. Мы — "порядочные" люди и, как культурные граждане Афин во времена Сократа, не любим, когда нам публично напоминают, допускаем мы это втайне или нет, о том, что даже в любви нами движет жажда власти, гнев и месть. Хотя нечистый дух сам по себе нельзя назвать злом, он ставит нас перед неприятной дилеммой — относиться ли к нему осознанно, с чувством ответственности и значимости в жизни или слепо и необдуманно. Когда нечистый дух подавляют, он все равно *вырывается* в какой-то форме, выливаясь в экстремальных случаях в террор, психопатологические пытки во время убийств на болотах и другие ужасы, хорошо известные нам в этом столетии. "Несмотря на то, что мы можем содрогаться от ужаса", как пишет британский психиатр Энтони Сторр, когда читаем в газетах или исторических книгах о зверствах, которые творят люди, в душе каждого из нас живут те же самые жестокие импульсы, что приводят к убийствам, пыткам и войнам». См.: May, Love & will, pp. 129–130.

88. Maslow, Toward a psychology of being.
89. Vaillant, The wisdom of the ego.
90. Vaillant, The wisdom of the ego, p. 11.
91. Maslow, A. H. Yea and nay: On being an optimistic realist. In Hoffman, Future visions (pp. 61–63).

Приложение II. Проблемы роста

1. Maslow, The psychology of science: A reconnaissance, p. 22.
2. Некоторые из этих проблем роста представляют собой оригинальные сложные ситуации, подобранные для иллюстрации тем, обсуждаемых в этой книге. Другие — это ситуации, описанные в разных работах. Содержание этого приложения частично заимствовано из Feingold, J. H. (2016). Toward a Positive Medicine: Healing Our Healers, from Burnout to Flourishing. Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects. 107. http://respository.upenn.edu/mapp_capstone/107.
3. Bland, A. M., & DeRobertis, E. M. (2017). Maslow's unacknowledged contributions to developmental psychology. *Journal of Humanistic Psychology,* doi:10.1177/0022167817739732.
4. Эти утверждения заимствованы из Horney-Coolidge Type Inventory (HCTI): Coolidge, F. L., Moor, C. J., Yamazaki, T. G., Stewart, S. E., Segal, D. L. (2001). On the relationship between Karen Horney's tripartite neurotic type theory and personality disorder features. *Personality and Individual Differences,* 30, 7–1400.
5. Horney, K. (1945). Our inner conflicts: A constructive theory of neurosis. New York: W. W. Norton.
6. David, S. (2016). Emotional agility: Get unstuck, embrace change, and thrive in work and life. New York: Avery; Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2016). Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life. New York: Routledge; Kashdan, T., & Biswas-Diener, R. (2014). The upside of your dark side: Why being your whole self — not just your "good" self— drives success and fulfillment. New York: Plume.
7. Schönbrodt, F. D., & Gerstenberg, F. X. R. (2012). An IRT analysis of motive questionnaires: The unified motive scales. *Journal of Research in Personality, 46* (6), 725–742.

8. Dutton, J. E. (2003). Energize your workplace: How to create and sustain high-quality connections at work. San Francisco: Jossey-Bass.

9. Rogers, C. R., & Farson, R. E. (2015). Active listening. Mansfield Center, CT: Martino Publishing.

10. Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87* (2), 228–245; Gable, S. L., & Gosnell, C. L. (2011). The positive side of close relationships. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), Designing positive psychology: Taking stock and moving forward (pp. 266–279). New York: Oxford University Press.

11. Patterson, R. J. (2000). The assertiveness workbook: How to express your ideas and stand up for yourself at work and in relationships. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

12. Barker, E. (2016). This is how to be more assertive: 3 powerful secrets from research. Retrieved from https://www.bakadesuyo.com/2016/09/how-to-be-more-assertive.

13. Ratey, J. J., & Manning, R. (2014). Go wild: Free your body and mind from the afflictions of civilization. New York: Little, Brown.

14. Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (Eds.) (2015). Cognitive therapy of personality disorders (3rd ed.). New York: Guilford Press; Gillihan, S. J. (2018). Cognitive behavioral therapy made simple: 10 strategies for managing anxiety, depression, anger, panic, and worry. Emeryville, CA: Althea Press; Gillihan, S. J. (2016). Retrain your brain: Cognitive behavioral therapy in 7 weeks: A workbook for managing depression and anxiety. Emeryville, CA: Althea Press.

15. Gillihan, S. J., Cognitive behavioral therapy made simple.

16. Burns, D. (1989). The feeling good handbook. New York: Morrow; Gillihan, S. J., Cognitive behavioral therapy made simple.

17. Gillihan, S. J., Cognitive behavioral therapy made simple.

18. Gillihan, S. J., Cognitive behavioral therapy made simple.

19. Fredrickson, B. L. (2013). Love 2.0: Finding happiness and health in moments of connection. New York: Plume.

20. At http://self-compassion.com, see Guided Meditations, Exercise 1: How would you treat a friend?

21. Seligman, M. E. P. (2015). Chris Peterson's unfinished masterwork: The real mental illnesses. *The Journal of Positive Psychology, 10,* 3–6.

22. Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *Journal of Positive Psychology, 6* (2), 106–118.

23. Maslow, A. H. (1964). Religions, values, and peak experiences. London: Penguin Books.

24. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row; Kotler, S. (2014). The rise of superman: Decoding the science of ultimate human performance. New York: Houghton Mifflin Harcourt. Lyubomirsky, S. (2008). The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. New York: Penguin Press.

25. Lyubomirsky, The how of happiness.

26. Kaufman, S. B. (2018). Can you quantify awe? *Scientific American Blogs*. Retrieved from https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/can-you-quantify-awe.

27. Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). Savoring: A new model of positive experience. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

28. Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies, 6,* 227–260.

Кауфман Скотт Барри

ПУТЬ К САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

Как раздвинуть границы своих возможностей. Новое понимание иерархии потребностей Маслоу

Главный редактор *С. Турко*
Руководитель проекта *А. Деркач*
Корректоры *А. Кондратова, Т. Редькина*
Компьютерная верстка *К. Свищёв*
Арт-директор *Ю. Буга*

Подписано в печать 13.07.2021.
Формат 60 × 90 $^1/_{16}$.
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.
Объем 33,5 печ. л. Тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Альпина Паблишер»
123060, Москва, а/я 28
Тел. +7(495)980-53-54
www.alpina.ru,
e-mail: info@alpina.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Отпечатано с готовых файлов заказчика
в АО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

«АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР» РЕКОМЕНДУЕТ



Терапия настроения

Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток

Дэвид Бернс, пер. с англ., 2019, 550 с.

О чем книга

Книга доктора медицинских наук Дэвида Бернса «Терапия настроения» — мировой бестселлер. В ней он объяснил, как наши мысли определяют чувства и как с помощью когнитивно-поведенческой терапии справиться с беспокойством, чувством вины, низкой самооценкой и другими «черными дырами» депрессии. Перед вами новое, дополненное издание этой классической работы. Книга поможет разобраться в себе, выявить первые симптомы депрессии и победить негативные мысли. Автор не призывает отказаться от антидепрессантов. Наоборот, он говорит, что в зависимости от степени депрессии в некоторых случаях без консультации врача и назначения медикаментов не обойтись. Разработанный доктором Бернсом опросник для измерения настроения поможет определить наличие депрессивного состояния и оценить степень его тяжести, а также понять, нужна ли вам профессиональная помощь.

Почему книга достойна прочтения

- Наконец на русском вышла эта классическая работа по когнитивно-поведенческой терапии. «Терапия настроения» была впервые издана в США в 1980 г., а почти 20 лет спустя вышло второе, обновленное и дополненное издание, которое до сих пор занимает первую строчку в рейтинге Amazon среди книг по расстройствам настроения.
- Проверенные многолетней практикой техники и упражнения помогут вам справиться с негативными мыслями, перепадами настроения, прокрастинацией, пищевыми расстройствами, перфекционизмом и другими расстройствами настроения.
- Когнитивная терапия, описанная понятным языком.

Об авторе

Дэвид Бернс — доктор медицинских наук, почетный адъюнкт-профессор на кафедре психиатрии и поведенческих наук в Школе медицины Стэнфордского университета и один из основоположников когнитивной терапии. Отмечен множеством наград, включая премию А. Е. Беннета за исследования в области химических процессов в мозге человека и премию Национальной ассоциации когнитивно-поведенческих терапевтов «За выдающийся вклад».



Женщина с Марса

Искусство жить собой

Ольга Нечаева, 2021, 256 с., ил.

Я не раз слышала, что я либо «недоженщина», либо «почти мужчина». И это — узость мира. Во мне нет «мужского» и «женского» в определенных пропорциях: я не коктейль. Во мне есть я: естественное сочетание мозгов, клыков и нежности. И нас таких много.

Я — с Марса.

Быть с Марса — это не «быть как мужчина» или «соревноваться с мужчинами».

Я — с Марса.

Быть с Марса — это быть свободной.

Я — с Марса.

Быть с Марса — значит не страшиться своей силы, не страшиться своей слабости.

Я — с Марса.

А это значит быть живой, смелой, сильной, нежной.

Быть с Марса — это самостоять.

Я — с Марса.

О чем книга

Эта книга — манифест, адресованный женщинам, которые хотят научиться принимать и понимать себя, быть отважными, счастливыми, свободными и уверенными в своих силах. Ее написала Ольга Нечаева, создатель онлайн-платформы Femosofia, предприниматель, писатель, колумнист Snob, владелец сети коливингов No White Walls в Великобритании, экс-вице-президент по развитию бизнеса компании 20th Century Fox. Она добилась в жизни многого, потому что делает только то, что хочет и во что искренне верит. Ее откровенная и яркая книга придаст вам сил, чтобы противостоять стереотипам, не идти на поводу у других, самой решать, как строить отношения и карьеру, как воспитывать своих детей, как выглядеть и думать — чтобы Жить Собой.

Об авторе

Ольга Нечаева — создатель онлайн-платформы FEMOSOFIA, предприниматель, писатель, колумнист Snob, владелец сети коливингов No White Walls в Великобритании, экс-вице-президент по развитию бизнеса компании 20th Century Fox.



Рестарт

Как прожить много жизней

Ирина Хакамада, 2-е изд., доп., 2021, 189 с.

Эта книга посвящена единственной цели: помочь людям продвинуться в понимании целостности личности и обрести наконец ощущение безграничности себя во времени и пространстве.

О чем книга

Цель этой книги — помочь вам очистить сознание от прошлого, негативного опыта, включить интуицию на максимум и настроиться на крутые, кардинальные, смелые перемены. Ведь каждый из нас может прожить много захватывающих жизней, нужно только решиться.

Почему книга достойна прочтения

- Вы узнаете, как важен интуитивный подход в решении жизненных задач. Не просто сможете развить свою интуицию, но и научитесь ею управлять.
- Четкая методика перезагрузки вашего разума. Автор поэтапно рассказывает, как освободить свой разум от негативного опыта, который не дает двигаться вперед. Вы поймете, как управлять огромным потоком информации, который сваливается каждый день и не дает мыслить и действовать эффективно.
- Вы узнаете, как классическая музыка, художественная литература и творчество великих художников способствуют правильному наполнению вашего сознания и запускают механизм перезагрузки.
- Вы научитесь бороться с собственными страхами, которые много лет не давали двигаться вперед. Узнаете, как противостоять давлению со стороны социума и допускать в свой круг только «правильных» и позитивных людей, которые помогут вам меняться к лучшему.

Кто автор

Ирина Хакамада — бизнес-тренер международного уровня, входит в десятку лучших бизнес-спикеров России, занимается персональным коучингом. В прошлом — известный политик, имеющий большой опыт работы во власти, общественный деятель, писатель, публицист. Кандидат экономических наук. По рейтингу журнала *Time* входит в список 100 самых известных женщин мира и политиков XXI века. В 2005 году номинировалась на Нобелевскую премию мира.